

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

2400kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z bananem i masłem orzechowym (480 kcal)	4
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z musli i truskawkami (280 kcal)	4
Obiad: Pieczony kurczak z batatami i warzywami (620 kcal)	5
Podwieczorek: Koktajl z owoców leśnych i mleka migdałowego (250 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tuńczyka, awokado i komosy ryżowej (490 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica na szpinaku z pieczywem pełnoziarnistym (400 kcal)	7
Drugie śniadanie: Smoothie bananowo-szpinakowe z migdałami (300 kcal)	7
Obiad: Łosoś grillowany z kaszą gryczaną i warzywami (600 kcal)	8
Podwieczorek: Twaróg z miodem i orzechami (220 kcal)	8
Kolacja: Tortilla pełnoziarnista z hummusem i warzywami (300 kcal)	9
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (400 kcal)	10
Drugie śniadanie: Pudding chia z musem mango (300 kcal)	10
Obiad: Kotlecki jaglane z sosem pomidorowym i sałatą (550 kcal)	11
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (200 kcal)	11
Kolacja: Zupa krem z pomidorów z grzankami (300 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Kanapki z pastą jajeczną i rzodkiewką (400 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z malin, banana i mleka migdałowego (250 kcal)	13
Obiad: Gulasz wołowy z kaszą jęczmienną i burakami (650 kcal)	14
Podwieczorek: Serek wiejski z pomidorem i ogórkiem (220 kcal)	14
Kolacja: Zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego i warzyw (400 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	17
Śniadanie: Owsianka z malinami i migdałami (480 kcal)	17
Drugie śniadanie: Smoothie z mango, ananasa i mleka kokosowego (300 kcal)	17
Obiad: Grillowane krewetki z komosą ryżową i warzywami (620 kcal)	18
Podwieczorek: Sałatka z mozzarellą, pomidorem i bazylią (230 kcal)	18
Kolacja: Zupa jarzynowa z pieczywem pełnoziarnistym (370 kcal)	19
Dzień 6 (Sobota)	20
Śniadanie: Omlet z awokado i łososiem wędzonym (460 kcal)	20
Drugie śniadanie: Serek wiejski z miodem i orzechami (250 kcal)	20
Obiad: Duszone polędwiczki wieprzowe z ziemniakami i fasolką (630 kcal)	21
Podwieczorek: Koktajl z truskawek i jogurtu (230 kcal)	21
Kolacja: Sałatka z jajkiem, szynką parmeńską i rukolą (430 kcal)	22
Dzień 7 (Niedziela)	23

Śniadanie: Kanapki z twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem (420 kcal)	23
Drugie śniadanie: Smoothie z borówek, banana i szpinaku (280 kcal)	23
Obiad: Pieczona pierś z indyka z kaszą jaglaną i warzywami (600 kcal)	24
Podwieczorek: Jogurt grecki z owocami i płatkami migdałów (260 kcal)	24
Kolacja: Zupa krem z dyni z pestkami dyni i pieczywem pełnoziarnistym (420 kcal)	25

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z bananem i masłem orzechowym (480 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane: 50g
- Banan: 1 sztuka (ok. 120g)
- Masło orzechowe: 20g
- Migdały: 10g

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalej 200 ml wody lub mleka roślinnego i gotuj na małym ogniu przez ok. 5 minut.
- Po ugotowaniu, dodaj pokrojonego w plasterki banana.
- Na wierzch owsianki dodaj masło orzechowe i posyp pokrojonymi migdałami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Białko: 13g
- Tłuszcze: 18g
- Węglowodany: 64g

Witaminy i minerały (główne składniki i ich RDA):

- Witamina B1 (tiamina): 0,3 mg (27% RDA)
- Witamina E: 4,3 mg (29% RDA)
- Magnez: 85 mg (20% RDA)
- Potas: 600 mg (17% RDA)
- Błonnik: 8g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z musli i truskawkami (280 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny: 200g
- Musli pełnoziarniste: 40g
- Truskawki: 100g

Sposób przygotowania:

- Do jogurtu dodaj musli.
- Na wierzch połóż pokrojone truskawki.

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Białko: 12g

- Tłuszcze: 8g
- Węglowodany: 40g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (truskawki): 45 mg (50% RDA)
- Wapń (jogurt): 250 mg (25% RDA)
- Błonnik: 5g (20% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z batatami i warzywami (620 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka: 150g
- Bataty: 200g
- Brokuły: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Pierś z kurczaka przypraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Piecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez 25 minut.
- Bataty pokrój na plastry, skrop oliwą i piecz razem z kurczakiem.
- Brokuły ugotuj na parze przez ok. 5 minut, aby zachowały chrupkość.

Makroskładniki:

- Kalorie: 620 kcal
- Białko: 40g
- Tłuszcze: 20g
- Węglowodany: 65g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (bataty): 1440 mcg (160% RDA)
- Witamina C (brokuły): 90 mg (100% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)

Podwieczorek: Koktajl z owoców leśnych i mleka migdałowego (250 kcal)

Składniki:

- Owoce leśne (maliny, jagody): 150g
- Mleko migdałowe: 250ml
- Nasiona chia: 10g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 5g
- Tłuszcze: 12g
- Węglowodany: 30g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (owoce leśne): 60 mg (67% RDA)
- Magnez: 45 mg (11% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Kolacja: Sałatka z tuńczyka, awokado i komosy ryżowej (490 kcal)

Składniki:

- Tuńczyk w wodzie: 100g
- Komosa ryżowa: 60g (surowa)
- Awokado: 1/2 sztuki (ok. 70g)
- Mix sałat: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Komosę ryżową ugotuj według instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut).
- Na talerzu ułóż mix sałat, dodaj ugotowaną komosę, tuńczyka i pokrojone awokado.
- Skrop oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 490 kcal
- Białko: 25g
- Tłuszcze: 25g
- Węglowodany: 45g

Witaminy i minerały:

- Witamina E (awokado): 2,5 mg (17% RDA)
- Witamina D (tuńczyk): 5 mcg (50% RDA)
- Magnez: 90 mg (22% RDA)
- Potas: 700 mg (20% RDA)
- Błonnik: 8g (32% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznica na szpinaku z pieczywem pełnoziarnistym (400 kcal)

Składniki:

- Jaja: 2 sztuki (ok. 120g)
- Szpinak: 100g
- Pieczywo pełnoziarniste: 50g
- Pomidor: 1 sztuka (ok. 150g)
- Masło klarowane: 5g

Sposób przygotowania:

- Rozgrzej masło na patelni i podsmaż szpinak przez około 2-3 minuty.
- Wbij jaja na patelnię i smaż, aż jajecznica będzie gotowa, mieszając co chwilę.
- Podaj z kromką pieczywa pełnoziarnistego i pokrojonym w plastry pomidorem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 22g
- Tłuszcze: 20g
- Węglowodany: 35g

Witaminy i minerały (główne składniki i ich RDA):

- Witamina A (szpinak): 800 mcg (90% RDA)
- Witamina C (pomidor): 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Błonnik: 7g (28% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie bananowo-szpinakowe z migdałami(300 kcal)

Składniki:

- Banan: 1 sztuka (ok. 120g)
- Szpinak: 100g
- Mleko sojowe: 250ml
- Migdały: 10g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze, aż uzyskasz gładką konsystencję.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 10g
- Tłuszcze: 12g
- Węglowodany: 40g

Witaminy i minerały:

- Witamina B6 (banan): 0,5 mg (35% RDA)
- Potas: 600 mg (17% RDA)
- Wapń (mleko sojowe): 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 70 mg (17% RDA)
- Błonnik: 5g (20% RDA)

Obiad: Łosoś grillowany z kaszą gryczaną i warzywami (600 kcal)

Składniki:

- Łosoś (filet): 150g
- Kasza gryczana: 70g (surowa)
- Fasolka szparagowa: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Łososia przypraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami, a następnie grilluj na patelni lub w piekarniku przez około 10 minut.
- Ugotuj kaszę gryczaną według instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut).
- Fasolkę szparagową gotuj na parze przez około 5-7 minut.
- Wszystko skrop oliwą z oliwek i podawaj razem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Białko: 35g
- Tłuszcze: 28g
- Węglowodany: 45g

Witaminy i minerały:

- Witamina D (łosoś): 8 mcg (80% RDA)
- Witamina B12 (łosoś): 2,5 mcg (100% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 8g (32% RDA)

Podwieczorek: Twarożek z miodem i orzechami (220 kcal)

Składniki:

- Twaróg chudy: 150g

- Miód: 1 łyżeczka (ok. 10g)
- Orzechy włoskie: 10g

Sposób przygotowania:

- Twaróg wymieszaj z miodem i posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Białko: 20g
- Tłuszcze: 10g
- Węglowodany: 15g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 300 mg (30% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Witamina E (orzechy): 1 mg (7% RDA)
- Błonnik: 2g (8% RDA)

Kolacja: Tortilla pełnoziarnista z hummusem i warzywami (300 kcal)

Składniki:

- Tortilla pełnoziarnista: 1 sztuka (ok. 60g)
- Hummus: 50g
- Papryka czerwona: 1/2 sztuki (ok. 75g)
- Ogórek: 1 sztuka (ok. 150g)
- Rukola: 50g

Sposób przygotowania:

- Posmaruj tortillę hummusem.
- Paprykę i ogórek pokrój w cienkie plasterki, dodaj rukolę, a następnie zawiń w tortillę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 10g
- Tłuszcze: 12g
- Węglowodany: 40g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (papryka): 90 mg (100% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (400 kcal)

Składniki:

- Jaja: 2 sztuki (ok. 120g)
- Szpinak: 50g
- Pomidor: 1 sztuka (ok. 150g)
- Ser feta: 30g
- Oliwa z oliwek: 5g

Sposób przygotowania:

- Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż szpinak przez 1-2 minuty.
- Wbij jaja, dodaj pokrojony w plastry pomidor i smaż na małym ogniu, aż jajka się zetną.
- Posyp omlet pokruszoną fetą i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 20g
- Tłuszcze: 28g
- Węglowodany: 10g

Witaminy i minerały (główne składniki i ich RDA):

- Witamina A (szpinak): 350 mcg (39% RDA)
- Witamina C (pomidor): 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Wapń (feta): 150 mg (15% RDA)
- Błonnik: 3g (12% RDA)

Drugie śniadanie: Pudding chia z musem mango (300 kcal)

Składniki:

- Nasiona chia: 30g
- Mleko kokosowe: 250ml
- Mango: 100g

Sposób przygotowania:

- Nasiona chia zalej mlekiem kokosowym i odstaw na kilka godzin lub całą noc, aby napęczniały.
- Mango zblenduj na gładki mus i dodaj na wierzch puddingu przed podaniem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal

- Białko: 7g
- Tłuszcze: 20g
- Węglowodany: 25g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (mango): 60 mg (67% RDA)
- Magnez (chia): 80 mg (20% RDA)
- Wapń (chia): 200 mg (20% RDA)
- Omega-3 (chia): 5g
- Błonnik: 10g (40% RDA)

Obiad: Kotleciki jaglane z sosem pomidorowym i sałatą (550 kcal)

Składniki:

- Kasza jaglana: 80g (surowa)
- Cukinia: 100g
- Sos pomidorowy (domowy): 100g
- Sałata: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu.
- Cukinię zetrzyj na tarce i wymieszaj z kaszą, formując małe kotleciki. Smaż je na oliwie na złoty kolor.
- Podawaj z domowym sosem pomidorowym i sałatą.

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Białko: 15g
- Tłuszcze: 20g
- Węglowodany: 75g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (sos pomidorowy): 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 70 mg (17% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Błonnik: 8g (32% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (200 kcal)

Składniki:

- Jabłko: 1 sztuka (ok. 180g)
- Kiwi: 1 sztuka (ok. 100g)

- Orzechy nerkowca: 10g

Sposób przygotowania:

- Jabłko i kiwi pokrój w kostkę, wymieszaj w misce.
- Posyp orzechami nerkowca.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Białko: 3g
- Tłuszcze: 7g
- Węglowodany: 35g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (kiwi): 85 mg (94% RDA)
- Potas: 400 mg (11% RDA)
- Magnez (nerkowce): 30 mg (7% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Kolacja: Zupa krem z pomidorów z grzankami (300 kcal)

Składniki:

- Pomidory: 300g
- Cebula: 1 sztuka (ok. 80g)
- Oliwa z oliwek: 10g
- Pieczywo pełnoziarniste: 50g

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulę, a następnie dodaj pokrojone pomidory i gotuj przez około 15 minut.
- Zblenduj zupę na gładki krem i dopraw solą i pieprzem.
- Podaj z grzankami z pieczywa pełnoziarnistego.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 7g
- Tłuszcze: 12g
- Węglowodany: 45g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (pomidory): 60 mg (67% RDA)
- Witamina A (pomidory): 150 mcg (17% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Kanapki z pastą jajeczną i rzodkiewką (400 kcal)

Składniki:

- Pieczywo pełnoziarniste: 60g (2 kromki)
- Jajka: 2 sztuki (ok. 120g)
- Jogurt naturalny: 50g
- Rzodkiewka: 5 sztuk (ok. 50g)
- Szczypiorek: 5g
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Jajka ugotuj na twardo (ok. 8 minut), a następnie posiekaj.
- Wymieszaj posiekane jajka z jogurtem naturalnym, posiekanym szczypiorkiem, solą i pieprzem.
- Pastę jajeczną rozsmaruj na kromkach chleba, a na wierzch połóż pokrojoną w plasterki rzodkiewkę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 22g
- Tłuszcze: 18g
- Węglowodany: 38g

Witaminy i minerały (główne składniki i ich RDA):

- Witamina A (rzodkiewka, jajka): 160 mcg (18% RDA)
- Witamina C (rzodkiewka): 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z malin, banana i mleka migdałowego (250 kcal)

Składniki:

- Maliny: 100g
- Banan: 1 sztuka (ok. 120g)
- Mleko migdałowe: 250ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 4g
- Tłuszcze: 10g
- Węglowodany: 40g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (maliny): 30 mg (33% RDA)
- Witamina B6 (banan): 0,4 mg (29% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Potas: 500 mg (14% RDA)
- Błonnik: 7g (28% RDA)

Obiad: Gulasz wołowy z kaszą jęczmienną i burakami(650 kcal)

Składniki:

- Wołowina chuda: 150g
- Kasza jęczmienna: 80g (surowa)
- Buraki: 100g
- Cebula: 1 sztuka (ok. 80g)
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulę, a następnie dodaj pokrojone w kostkę mięso wołowe. Smaż przez kilka minut, aż mięso się zarumieni.
- Dodaj wodę i duś gulasz przez około 40 minut, aż mięso będzie miękkie.
- Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Buraki ugotuj lub upiecz, a następnie pokrój w kostkę. Podawaj z gulaszem i kaszą.

Makroskładniki:

- Kalorie: 650 kcal
- Białko: 40g
- Tłuszcze: 25g
- Węglowodany: 60g

Witaminy i minerały:

- Witamina B12 (wołowina): 2,4 mcg (100% RDA)
- Żelazo: 5 mg (36% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)
- Witamina C (buraki): 15 mg (17% RDA)
- Błonnik: 8g (32% RDA)

Podwieczorek: Serek wiejski z pomidorem i ogórkiem (220 kcal)

Składniki:

- Serek wiejski: 150g
- Pomidor: 1 sztuka (ok. 150g)
- Ogórek: 1/2 sztuki (ok. 100g)
- Oliwa z oliwek: 5g

Sposób przygotowania:

- Serek wiejski podawaj z pokrojonym pomidorem i ogórkiem.
- Skrop wszystko oliwą z oliwek.

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Białko: 14g
- Tłuszcze: 10g
- Węglowodany: 15g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (pomidor): 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Potas: 450 mg (13% RDA)
- Błonnik: 3g (12% RDA)

Kolacja: Zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego i warzyw (400 kcal)

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty: 70g (surowy)
- Cukinia: 100g
- Papryka: 1/2 sztuki (ok. 75g)
- Mozzarella: 30g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Cukinię i paprykę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie.
- Ugotowany makaron wymieszaj z warzywami, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
- Posyp startą mozzarellą i zapiekaj w piekarniku przez około 10-15 minut w temperaturze 180°C.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 15g
- Tłuszcze: 18g
- Węglowodany: 50g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (papryka, mozzarella): 150 mcg (17% RDA)
- Witamina C (papryka): 45 mg (50% RDA)
- Wapń (mozzarella): 200 mg (20% RDA)

- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Owsianka z malinami i migdałami (480 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane: 60g
- Maliny: 100g
- Migdały: 15g
- Mleko krowie lub roślinne: 200ml

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
- Po ugotowaniu, dodaj maliny i posiekane migdały na wierzch owsianki.

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Białko: 16g
- Tłuszcze: 20g
- Węglowodany: 60g

Witaminy i minerały (główne składniki i ich RDA):

- Witamina C (maliny): 35 mg (39% RDA)
- Witamina E (migdały): 4 mg (27% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Błonnik: 9g (36% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango, ananasa i mleka kokosowego (300 kcal)

Składniki:

- Mango: 100g
- Ananas: 100g
- Mleko kokosowe: 200ml
- Nasiona chia: 10g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze, aż uzyskasz gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 5g

- Tłuszcze: 15g
- Węglowodany: 40g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (mango, ananas): 60 mg (67% RDA)
- Potas: 500 mg (14% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Obiad: Grillowane krewetki z komosą ryżową i warzywami (620 kcal)

Składniki:

- Krewetki: 130g
- Komosa ryżowa (quinoa): 80g (surowa)
- Brokuły: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Krewetki przypraw solą i pieprzem, a następnie grilluj przez kilka minut z każdej strony.
- Komosę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Brokuły gotuj na parze przez 5-7 minut.
- Wszystko skrop oliwą z oliwek i podawaj razem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 620 kcal
- Białko: 36g
- Tłuszcze: 22g
- Węglowodany: 70g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (brokuły): 80 mg (89% RDA)
- Witamina D (krewetki): 4 mcg (40% RDA)
- Magnez (komosa): 90 mg (22% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Błonnik: 9g (36% RDA)

Podwieczorek: Sałatka z mozzarellą, pomidorem i bazylią (230 kcal)

Składniki:

- Mozzarella: 60g
- Pomidory: 1 sztuka (ok. 150g)
- Świeża bazylia: 5g
- Oliwa z oliwek: 5g

Sposób przygotowania:

- Pokrój mozzarellę i pomidory w plastry.

- Ułóż na talerzu, dodaj świeżą bazylię i skrop oliwą z oliwek.

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Białko: 12g
- Tłuszcze: 15g
- Węglowodany: 10g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (pomidor, bazylia): 150 mcg (17% RDA)
- Witamina C (pomidor): 25 mg (28% RDA)
- Wapń (mozzarella): 250 mg (25% RDA)
- Błonnik: 3g (12% RDA)

Kolacja: Zupa jarzynowa z pieczywem pełnoziarnistym (370 kcal)

Składniki:

- Marchewka: 100g
- Pietruszka (korzeń): 50g
- Ziemniaki: 150g
- Por: 50g
- Pieczywo pełnoziarniste: 60g
- Oliwa z oliwek: 5g

Sposób przygotowania:

- Pokrój warzywa i gotuj je w wodzie przez około 20 minut, aż będą miękkie.
- Dopraw solą i pieprzem, a następnie skrop oliwą.
- Podaj z pieczywem pełnoziarnistym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 370 kcal
- Białko: 10g
- Tłuszcze: 12g
- Węglowodany: 60g

Witaminy i minerały:

-
- Witamina C (marchew, pietruszka): 30 mg (33% RDA)
- Witamina A (marchewka): 400 mcg (44% RDA)
- Potas: 850 mg (24% RDA)
- Błonnik: 9g (36% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Omlet z awokado i łososiem wędzonym (460 kcal)

Składniki:

- Jaja: 2 sztuki (ok. 120g)
- Awokado: 1/2 sztuki (ok. 70g)
- Łosoś wędzony: 50g
- Oliwa z oliwek: 5g
- Chleb pełnoziarnisty: 1 kromka (30g)

Sposób przygotowania:

- Jaja roztrzep i usmaż omlet na rozgrzanej patelni z oliwą.
- Na omlet połóż plastry awokado i łososia.
- Podawaj z kromką pieczywa pełnoziarnistego.

Makroskładniki:

- Kalorie: 460 kcal
- Białko: 22g
- Tłuszcze: 30g
- Węglowodany: 25g

Witaminy i minerały (główne składniki i ich RDA):

- Witamina D (łosoś): 5 mcg (50% RDA)
- Witamina B12 (łosoś): 3 mcg (125% RDA)
- Witamina E (awokado): 2 mg (13% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Błonnik: 7g (28% RDA)

Drugie śniadanie: Serek wiejski z miodem i orzechami (250 kcal)

Składniki:

- Serek wiejski: 150g
- Miód: 1 łyżeczka (10g)
- Orzechy włoskie: 15g

Sposób przygotowania:

- Serek wiejski podaj z miodem i posyp orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 16g
- Tłuszcze: 13g
- Węglowodany: 20g

Witaminy i minerały:

- Wapń (serek wiejski): 150 mg (15% RDA)
- Magnez (orzechy): 30 mg (8% RDA)
- Witamina E (orzechy): 1,5 mg (10% RDA)
- Błonnik: 2g (8% RDA)

Obiad: Duszone polędwiczki wieprzowe z ziemniakami i fasolką (630 kcal)

Składniki:

- Polędwiczki wieprzowe: 150g
- Ziemniaki: 200g
- Fasolka szparagowa: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Polędwiczki pokrój na plastry i podsmaż na oliwie, a następnie duś na małym ogniu przez około 20 minut.
- Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie.
- Fasolkę szparagową gotuj na parze przez około 5-7 minut.
- Podaj polędwiczki z ziemniakami i fasolką.

Makroskładniki:

- Kalorie: 630 kcal
- Białko: 35g
- Tłuszcze: 22g
- Węglowodany: 70g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (fasolka): 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 70 mg (17% RDA)
- Potas: 1100 mg (31% RDA)
- Błonnik: 9g (36% RDA)

Podwieczorek: Koktajl z truskawek i jogurtu (230 kcal)

Składniki:

- Truskawki: 150g
- Jogurt naturalny: 150g
- Nasiona chia: 10g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Białko: 9g
- Tłuszcze: 10g
- Węglowodany: 25g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (truskawki): 90 mg (100% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Błonnik: 5g (20% RDA)

Kolacja: Sałatka z jajkiem, szynką parmeńską i rukolą (430 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki (ok. 120g)
- Szynka parmeńska: 50g
- Rukola: 50g
- Pomidory koktajlowe: 100g
- Oliwa z oliwek: 5g

Sposób przygotowania:

- Jajka ugotuj na twardo, a następnie pokrój w ćwiartki.
- Na talerzu ułóż rukolę, dodaj pokrojone pomidory, szynkę parmeńską i jajka.
- Skrop oliwą z oliwek i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 430 kcal
- Białko: 23g
- Tłuszcze: 26g
- Węglowodany: 15g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (rukola, pomidory): 350 mcg (39% RDA)
- Witamina C (pomidory): 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Błonnik: 4g (16% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Kanapki z twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem (420 kcal)

Składniki:

- Twaróg półtłusty: 80g
- Pieczywo pełnoziarniste: 60g (2 kromki)
- Pomidor: 1 sztuka (ok. 150g)
- Szczypiorek: 5g
- Oliwa z oliwek: 5g

Sposób przygotowania:

- Twaróg wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem i oliwą z oliwek.
- Na kromki pieczywa nałóż twaróg i dodaj plastry pomidora.

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Białko: 20g
- Tłuszcze: 17g
- Węglowodany: 45g

Witaminy i minerały (główne składniki i ich RDA):

- Witamina C (pomidor): 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Błonnik: 6g (24% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z borówek, banana i szpinaku (280 kcal)

Składniki:

- Borówki: 100g
- Banan: 1 sztuka (ok. 120g)
- Szpinak: 50g
- Mleko migdałowe: 250ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze, aż uzyskasz gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Białko: 6g

- Tłuszcze: 10g
- Węglowodany: 45g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (borówki, szpinak): 40 mg (44% RDA)
- Potas (banan): 450 mg (13% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Błonnik: 5g (20% RDA)

Obiad: Pieczona pierś z indyka z kaszą jaglaną i warzywami (600 kcal)

Składniki:

- Pierś z indyka: 150g
- Kasza jaglana: 70g (surowa)
- Marchewka: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g

Sposób przygotowania:

- Pierś z indyka przypraw solą, pieprzem i ziołami, a następnie piecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez 20-25 minut.
- Kaszę jaglaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Marchewkę pokrój i gotuj na parze.
- Wszystko skrop oliwą z oliwek i podawaj razem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Białko: 40g
- Tłuszcze: 20g
- Węglowodany: 60g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (marchewka): 800 mcg (89% RDA)
- Żelazo: 4 mg (29% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)
- Błonnik: 8g (32% RDA)

Podwieczorek: Jogurt grecki z owocami i płatkami migdałów (260 kcal)

Składniki:

- Jogurt grecki: 150g
- Maliny: 50g
- Płatki migdałów: 10g
- Miód: 1 łyżeczka (10g)

Sposób przygotowania:

- Jogurt grecki podaj z malinami, posyp płatkami migdałów i polej miodem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Białko: 12g
- Tłuszcze: 10g
- Węglowodany: 30g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (maliny): 20 mg (22% RDA)
- Wapń (jogurt): 180 mg (18% RDA)
- Magnez (migdały): 30 mg (8% RDA)
- Błonnik: 4g (16% RDA)

Kolacja: Zupa krem z dyni z pestkami dyni i pieczywem pełnoziarnistym (420 kcal)

Składniki:

- Dynia: 300g
- Oliwa z oliwek: 5g
- Pestki dyni: 10g
- Pieczywo pełnoziarniste: 60g

Sposób przygotowania:

- Dynię obierz, pokrój w kostkę i gotuj w osolonej wodzie przez 15-20 minut, aż będzie miękka.
- Zblenduj dynię na gładki krem, dodaj oliwę i dopraw do smaku.
- Podawaj z pestkami dyni i pieczywem pełnoziarnistym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Białko: 12g
- Tłuszcze: 15g
- Węglowodany: 60g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (dynia): 1200 mcg (133% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez (pestki dyni): 80 mg (20% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Błonnik: 7g (28% RDA)