

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

2500kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka na mleku z orzechami i bananem (417 kcal)	4
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z malinami i nasionami chia (175 kcal)	4
Obiad: Grillowany filet z kurczaka z kaszą bulgur i brokułami (610 kcal)	5
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (248 kcal)	5
Kolacja: Omlet ze szpinakiem, pomidorkami koktajlowymi i pieczywem pełnoziarnistym (450 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	8
Śniadanie: Jajecznica z awokado i pomidorami (460 kcal)	8
Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jabłkiem, gruszką i orzechami nerkowca (210 kcal)	8
Obiad: Pieczony łosoś z komosą ryżową i pieczonymi warzywami (650 kcal)	9
Podwieczorek: Smoothie z szpinaku, kiwi, pomarańczy i siemienia lnianego (180 kcal)	10
Kolacja: Sałatka z ciecierzycą, rukolą, ogórkiem, awokado i oliwą (300 kcal)	10
Dzień 3 (Środa)	12
Śniadanie: Twarożek z jogurtem naturalnym, orzechami laskowymi i truskawkami (370 kcal)	12
Drugie śniadanie: Smoothie z mango, banana, jogurtu greckiego i miodu (330 kcal)	12
Obiad: Duszony indyk z ryżem basmati, marchewką i groszkiem (600 kcal)	13
Podwieczorek: Tarta z pełnoziarnistego ciasta z warzywami (cukinia, pomidor, papryka) (280 kcal)	13
Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka, ogórkiem i rukolą (310 kcal)	14
Dzień 4 (Czwartek)	16
Śniadanie: Musli z płatków jaglanych, migdałów, suszonych owoców i mleka (450 kcal)	16
Drugie śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem na twardo na pełnoziarnistym chlebie (320 kcal)	16
Obiad: Grillowana pierś z indyka z batatami i zieloną fasolką (550 kcal)	17
Podwieczorek: Kefir z garścią jagód (140 kcal)	17
Kolacja: Tortilla z grillowanym tofu, warzywami (cukinia, papryka, pomidor), sałatą i jogurtem naturalnym (340 kcal)	18
Dzień 5 (Piątek)	20
Śniadanie: Tosty z chleba pełnoziarnistego z serem feta, pomidorem i oliwkami (360 kcal)	20
Drugie śniadanie: Koktajl z jogurtu greckiego, banana, orzechów i nasion słonecznika (350 kcal)	20
Obiad: Stek z wołowiny z puree z kalafiora i pieczonymi warzywami (600 kcal)	21
Podwieczorek: Serek wiejski z truskawkami i pestkami dyni (220 kcal)	21
Kolacja: Sałatka z krewetkami, kuskusem, pomidorkami koktajlowymi i rukolą (350 kcal)	22
Dzień 6 (Sobota)	24
Śniadanie: Owsianka z nasionami chia, orzechami włoskimi, gruszką i miodem (450 kcal)	24
Drugie śniadanie: Smoothie z pomarańczy, szpinaku, banana i siemienia lnianego (230 kcal)	24
Obiad: Pierś z kurczaka z pieczonymi ziemniakami i sałatą z sosem winegret (600 kcal)	25
Podwieczorek: Tosty z pełnoziarnistego chleba z hummusem i rukolą (220 kcal)	26
Kolacja: Smażona soczewica z warzywami (cukinia, papryka, marchew) (350 kcal)	26

Dzień 7 (Niedziela)

28

Śniadanie: Omlet z warzywami (papryka, szpinak, pieczarki) i serem feta (450 kcal) 28

Drugie śniadanie: Jogurt grecki z migdałami i jagodami (240 kcal) 28

Obiad: Grillowany tuńczyk z komosą ryżową i sałatką z pomidorów, ogórka i czerwonej cebuli (600 kcal) 29

Podwieczorek: Koktajl z mango, szpinaku i mleka migdałowego (220 kcal) 30

Kolacja: Tortilla z grillowanym kurczakiem, guacamole, sałatką i jogurtem naturalnym (340 kcal) 30

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka na mleku z orzechami i bananem (417 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko 2% – 250 ml
- Orzechy włoskie – 10 g (1 łyżka)
- Banan – 1 sztuka (około 120 g)

Sposób przygotowania:

- W rondlu zagotuj mleko.
- Dodaj płatki owsiane do wrzącego mleka i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, mieszając.
- Pokrój banana w plasterki i dodaj do gotowej owsianki.
- Posyp orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- Kalorie: 417 kcal
- Węglowodany: 69 g (66%)
- Białko: 12 g (12%)
- Tłuszcz: 12 g (22%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 11 mg (12% RDA)
- Witamina B6: 0.3 mg (23% RDA)
- Wapń: 275 mg (34% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 80 mg (21% RDA)
- Potas: 540 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z malinami i nasionami chia (175 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny – 200 g
- Maliny – 50 g
- Nasiona chia – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- W misce wymieszaj jogurt z malinami.
- Posyp nasionami chia i odstaw na 5 minut, aby nasiona napęczniały.

Makroskładniki:

- Kalorie: 175 kcal
- Węglowodany: 15 g (35%)
- Białko: 10 g (23%)
- Tłuszcz: 7 g (42%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 13 mg (16% RDA)
- Wapń: 250 mg (31% RDA)
- Żelazo: 0.8 mg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Grillowany filet z kurczaka z kaszą bulgur i brokułami (610 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka – 150 g
- Kasza bulgur – 100 g
- Brokuły – 150 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę bulgur zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
- Filet z kurczaka przypraw solą i pieprzem, a następnie grilluj na patelni grillowej lub grillu przez około 6-8 minut z każdej strony.
- Brokuły ugotuj na parze przez około 5 minut, aż będą miękkie.
- Gotową kaszę bulgur i brokuły podawaj z grillowanym kurczakiem, skrop oliwą z oliwek.

Makroskładniki:

- Kalorie: 610 kcal
- Węglowodany: 58 g (38%)
- Białko: 44 g (29%)
- Tłuszcz: 20 g (33%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 270 µg (34% RDA)
- Witamina C: 95 mg (100% RDA)
- Wapń: 110 mg (14% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Magnez: 100 mg (26% RDA)
- Potas: 960 mg (27% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (248 kcal)

Składniki:

- Marchewka – 100 g (1 średnia)

- Hummus – 100 g

Sposób przygotowania:

- Obierz marchewkę i pokrój w słupki.
- Podawaj z hummusem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 248 kcal
- Węglowodany: 25 g (42%)
- Białko: 8 g (13%)
- Tłuszcz: 13 g (45%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 10800 µg (135% RDA)
- Witamina C: 7 mg (8% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 340 mg (9% RDA)

Kolacja: Omlet ze szpinakiem, pomidorkami koktajlowymi i pieczywem pełnoziarnistym (450 kcal)

Składniki:

- Jajka – 3 sztuki
- Szpinak świeży – 50 g
- Pomidory koktajlowe – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Pieczywo pełnoziarniste – 50 g (2 kromki)

Sposób przygotowania:

- Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż szpinak przez 1-2 minuty.
- W misce roztrzep jajka i wlej na patelnię ze szpinakiem.
- Smaż omlet, aż zetnie się od spodu, a potem przewrót go na drugą stronę.
- Dodaj pomidorki koktajlowe pokrojone na połówki.
- Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 32 g (28%)
- Białko: 27 g (24%)
- Tłuszcz: 25 g (48%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 570 µg (71% RDA)
- Witamina C: 15 mg (18% RDA)

- Wapń: 130 mg (16% RDA)
- Želazo: 3 mg (17% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 610 mg (16% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznica z awokado i pomidorami (460 kcal)

Składniki:

- Jajka – 2 sztuki
- Awokado – 1/2 sztuki (około 75 g)
- Pomidory – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Chleb pełnoziarnisty – 50 g (2 kromki)

Sposób przygotowania:

- Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pomidory pokrojone w kostkę przez 1 minutę.
- Wbij jajka na patelnię i smaż, mieszając, aż jajecznica się zetnie.
- Awokado pokrój na plasterki i podawaj razem z jajecznicą oraz kromkami chleba pełnoziarnistego.

Makroskładniki:

- Kalorie: 460 kcal
- Węglowodany: 34 g (29%)
- Białko: 18 g (16%)
- Tłuszcz: 29 g (55%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (31% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 120 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)
- Potas: 700 mg (19% RDA)

Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jabłkiem, gruszką i orzechami nerkowca (210 kcal)

Składniki:

- Jabłko – 1 sztuka (około 150 g)
- Gruszka – 1 sztuka (około 150 g)
- Orzechy nerkowca – 15 g

Sposób przygotowania:

- Pokrój jabłko i gruszkę w kostkę.
- Posyp orzechami nerkowca i wymieszaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 210 kcal
- Węglowodany: 40 g (75%)
- Białko: 3 g (5%)
- Tłuszcz: 8 g (20%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (14% RDA)
- Wapń: 25 mg (3% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 460 mg (12% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z komosą ryżową i pieczonymi warzywami (650 kcal)

Składniki:

- Łosoś (filet) – 150 g
- Komosa ryżowa – 100 g
- Cukinia – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Oliwa z oliwek – 10 g (2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

- Łososia przypraw solą i pieprzem, a następnie piecz w piekarniku w 180°C przez 15-20 minut.
- Komosę ryżową ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
- Pokrój cukinię i paprykę w plastry, skrop oliwą z oliwek i piecz razem z łososiem przez 15 minut.
- Podawaj łososia z komosą i pieczonymi warzywami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 650 kcal
- Węglowodany: 57 g (35%)
- Białko: 45 g (28%)
- Tłuszcz: 30 g (37%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 470 µg (59% RDA)
- Witamina C: 120 mg (133% RDA)
- Wapń: 90 mg (11% RDA)
- Żelazo: 5 mg (28% RDA)
- Magnez: 140 mg (35% RDA)
- Potas: 1300 mg (34% RDA)
- Omega-3: 2.4 g (150% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z szpinaku, kiwi, pomarańczy i siemienia lnianego (180 kcal)

Składniki:

- Szpinak – 50 g
- Kiwi – 1 sztuka (około 80 g)
- Pomarańcza – 1 sztuka (około 150 g)
- Siemię lniane – 5 g (1 łyżeczka)
- Woda – 200 ml

Sposób przygotowania:

- Zblenduj wszystkie składniki na gładkie smoothie.

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 34 g (75%)
- Białko: 3 g (7%)
- Tłuszcz: 5 g (18%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 270 µg (34% RDA)
- Witamina C: 140 mg (156% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Potas: 640 mg (17% RDA)
- Omega-3: 1.6 g (100% RDA)

Kolacja: Sałatka z ciecierzycą, rukolą, ogórkiem, awokado i oliwą (300 kcal)

Składniki:

- Ciecierzycą (gotowaną) – 150 g
- Rukola – 50 g
- Ogórek – 100 g
- Awokado – 1/2 sztuki (około 75 g)
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny – 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- Pokrój ogórek i awokado w kostkę.
- Wymieszaj z ciecierzycą i rukolą.
- Skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, wymieszaj dokładnie.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 35 g (47%)
- Białko: 11 g (15%)
- Tłuszcz: 14 g (38%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (19% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 90 mg (11% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 740 mg (19% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Twarożek z jogurtem naturalnym, orzechami laskowymi i truskawkami (370 kcal)

Składniki:

- Twaróg chudy – 150 g
- Jogurt naturalny – 100 g
- Orzechy laskowe – 15 g
- Truskawki – 100 g
- Miód – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj twaróg z jogurtem naturalnym, aż powstanie gładka masa.
- Dodaj pokrojone truskawki, posiekane orzechy i miód.

Makroskładniki:

- Kalorie: 370 kcal
- Węglowodany: 30 g (33%)
- Białko: 28 g (31%)
- Tłuszcz: 15 g (36%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (13% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 250 mg (31% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 500 mg (13% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango, banana, jogurtu greckiego i miodu (330 kcal)

Składniki:

- Mango – 1 sztuka (około 200 g)
- Banan – 1 sztuka (około 120 g)
- Jogurt grecki – 100 g
- Miód – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Zblenduj mango, banana, jogurt grecki i miód na gładkie smoothie.

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal

- Węglowodany: 64 g (78%)
- Białko: 8 g (10%)
- Tłuszcz: 4 g (12%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 110 µg (14% RDA)
- Witamina C: 105 mg (117% RDA)
- Wapń: 120 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 760 mg (20% RDA)

Obiad: Duszony indyk z ryżem basmati, marchewką i groszkiem (600 kcal)

Składniki:

- Piers z indyka – 150 g
- Ryż basmati – 100 g
- Marchewka – 100 g
- Groszek mrożony – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Pokrój pierś z indyka na kawałki i podsmaż na oliwie, a następnie duś z marchewką i groszkiem przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Podawaj indyka z ryżem i warzywami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 75 g (50%)
- Białko: 40 g (27%)
- Tłuszcz: 15 g (23%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (50% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 60 mg (8% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 800 mg (21% RDA)

Podwieczorek: Tarta z pełnoziarnistego ciasta z warzywami (cukinia, pomidor, papryka) (280 kcal)

Składniki:

- Mąka pełnoziarnista – 50 g
- Cukinia – 50 g
- Pomidor – 50 g
- Papryka – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g (2 łyżeczki)
- Jajko – 1 sztuka

Sposób przygotowania:

- Z mąki pełnoziarnistej, oliwy i jajka zrób ciasto i wyłóż nim formę do tarty. Piecz przez 10 minut w 180°C.
- Na podpieczone ciasto wyłóż pokrojone warzywa i zapiekaj przez kolejne 15 minut.

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 10 g (15%)
- Tłuszcz: 12 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (31% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 60 mg (8% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 350 mg (9% RDA)

Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka, ogórkiem i rukolą (310 kcal)

Składniki:

- Tuńczyk w sosie własnym – 100 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Ogórek – 50 g
- Rukola – 30 g
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (50 g)

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj tuńczyka z jogurtem naturalnym, aż powstanie pasta.
- Nałóż pastę na kromki chleba pełnoziarnistego.
- Dodaj plasterki ogórka i rukolę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 310 kcal
- Węglowodany: 30 g (39%)
- Białko: 22 g (28%)
- Tłuszcz: 10 g (33%)

Witaminy i minerały:

- Vitamina A: 150 µg (19% RDA)
- Vitamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Želazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Potas: 450 mg (12% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Musli z płatków jaglanych, migdałów, suszonych owoców i mleka (450 kcal)

Składniki:

- Płatki jaglane – 50 g
- Mleko 2% – 250 ml
- Migdały – 15 g
- Suszone morele – 20 g
- Suszone śliwki – 20 g

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj płatki jaglane z mlekiem.
- Dodaj posiekane migdały, pokrojone suszone morele i śliwki.

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 65 g (58%)
- Białko: 14 g (12%)
- Tłuszcz: 15 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 50 µg (6% RDA)
- Witamina C: 0 mg (0% RDA)
- Wapń: 300 mg (38% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Magnez: 120 mg (30% RDA)
- Potas: 600 mg (16% RDA)

Drugie śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem na twardo na pełnoziarnistym chlebie (320 kcal)

Składniki:

- Awokado – 1/2 sztuki (około 75 g)
- Jajko na twardo – 1 sztuka
- Chleb pełnoziarnisty – 50 g (2 kromki)
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Pokrój jajko i awokado w plastry.
- Nałóż na kromki chleba, skrop sokiem z cytryny i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 30 g (38%)
- Białko: 13 g (16%)
- Tłuszcz: 18 g (46%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (25% RDA)
- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 60 mg (8% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 510 mg (13% RDA)

Obiad: Grillowana pierś z indyka z batatami i zieloną fasolką (550 kcal)

Składniki:

- Pierś z indyka – 150 g
- Bataty – 200 g
- Fasolka szparagowa – 150 g
- Oliwa z oliwek – 10 g (2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

- Pokrój bataty w kostkę, skrop oliwą i piecz przez 25 minut w 180°C.
- Grilluj pierś z indyka przez około 10 minut.
- Ugotuj fasolkę szparagową na parze przez 5-7 minut.
- Podawaj grillowaną pierś z batatami i fasolką.

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 60 g (44%)
- Białko: 40 g (29%)
- Tłuszcz: 15 g (27%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 750 µg (94% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 1000 mg (27% RDA)

Podwieczorek: Kefir z garścią jagód (140 kcal)

Składniki:

- Kefir – 200 ml
- Jagody – 50 g

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj kefir z jagodami i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 140 kcal
- Węglowodany: 18 g (52%)
- Białko: 7 g (20%)
- Tłuszcz: 4 g (28%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 20 µg (3% RDA)
- Witamina C: 7 mg (8% RDA)
- Wapń: 200 mg (25% RDA)
- Żelazo: 0.5 mg (3% RDA)
- Magnez: 20 mg (5% RDA)
- Potas: 250 mg (6% RDA)

Kolacja: Tortilla z grillowanym tofu, warzywami (cukinia, papryka, pomidor), sałatą i jogurtem naturalnym (340 kcal)

Składniki:

- Tofu – 100 g
- Cukinia – 50 g
- Papryka czerwona – 50 g
- Pomidor – 50 g
- Sałata – 50 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Tortilla pełnoziarnista – 1 sztuka (70 g)
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Pokrój tofu w plastry i grilluj przez 5 minut.
- Pokrój warzywa i podsmaż cukinię oraz paprykę na oliwie.
- Nałóż tofu i warzywa na tortillę, dodaj sałatę i pomidora, a następnie skrop jogurtem naturalnym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 340 kcal
- Węglowodany: 40 g (47%)
- Białko: 15 g (18%)
- Tłuszcz: 13 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (31% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 120 mg (15% RDA)

- Želazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Tosty z chleba pełnoziarnistego z serem feta, pomidorem i oliwkami (360 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 50 g (2 kromki)
- Ser feta – 30 g
- Pomidor – 100 g
- Oliwki czarne – 10 g (około 5 sztuk)
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Na kromki chleba połóż pokrojony ser feta, plastry pomidora i oliwki.
- Skrop oliwą z oliwek.
- Podpiecz tosty w piekarniku lub tosterze, aż ser się roztopi.

Makroskładniki:

- Kalorie: 360 kcal
- Węglowodany: 35 g (39%)
- Białko: 12 g (14%)
- Tłuszcz: 18 g (47%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (31% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 180 mg (23% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)

Drugie śniadanie: Koktajl z jogurtu greckiego, banana, orzechów i nasion słonecznika (350 kcal)

Składniki:

- Jogurt grecki – 150 g
- Banan – 1 sztuka (około 120 g)
- Orzechy włoskie – 15 g
- Nasiona słonecznika – 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

- Zblenduj jogurt grecki, banana, orzechy i nasiona słonecznika na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 45 g (51%)
- Białko: 12 g (14%)
- Tłuszcz: 15 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 50 µg (6% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 180 mg (23% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 450 mg (12% RDA)

Obiad: Stek z wołowiny z puree z kalafiora i pieczonymi warzywami (600 kcal)

Składniki:

- Stek wołowy – 150 g
- Kalafior – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g (2 łyżeczki)
- Cukinia – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kalafior na parze, a następnie zblenduj na puree z dodatkiem 5 g oliwy.
- Stek wołowy grilluj lub smaż na patelni grillowej przez około 5-7 minut z każdej strony.
- Piecz warzywa (cukinię i paprykę) w piekarniku z dodatkiem 5 g oliwy przez 20 minut w 180°C.

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 35 g (23%)
- Białko: 45 g (30%)
- Tłuszcz: 30 g (47%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (31% RDA)
- Witamina C: 80 mg (89% RDA)
- Wapń: 100 mg (13% RDA)
- Żelazo: 5 mg (28% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 1200 mg (32% RDA)

Podwieczorek: Serek wiejski z truskawkami i pestkami dyni (220 kcal)

Składniki:

- Serek wiejski – 150 g
- Truskawki – 100 g
- Pestki dyni – 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj serek wiejski z pokrojonymi truskawkami.
- Posyp pestkami dyni i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 15 g (27%)
- Białko: 18 g (33%)
- Tłuszcz: 9 g (40%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (13% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 140 mg (18% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 300 mg (8% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami, kuskusem, pomidorkami koktajlowymi i rukolą (350 kcal)

Składniki:

- Krewetki – 100 g
- Kuskus – 50 g (suchego)
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Rukola – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Krewetki podsmaż na patelni z oliwą przez około 3-4 minuty.
- Wymieszaj kuskus z krewetkami, pomidorkami koktajlowymi i rukolą. Skrop sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 35 g (40%)
- Białko: 20 g (23%)
- Tłuszcz: 15 g (37%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (25% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

- Wapń: 100 mg (13% RDA)
- Želazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 450 mg (12% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z nasionami chia, orzechami włoskimi, gruszką i miodem (450 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko 2% – 250 ml
- Nasiona chia – 5 g (1 łyżeczka)
- Orzechy włoskie – 10 g (1 łyżka)
- Gruszka – 1 sztuka (około 150 g)
- Miód – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj płatki owsiane na mleku przez około 5 minut.
- Dodaj nasiona chia, posiekane orzechy, pokrojoną gruszkę i miód.

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 65 g (58%)
- Białko: 13 g (12%)
- Tłuszcz: 15 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 40 µg (5% RDA)
- Witamina C: 6 mg (7% RDA)
- Wapń: 300 mg (38% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)
- Potas: 500 mg (13% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z pomarańczy, szpinaku, banana i siemienia lnianego (230 kcal)

Składniki:

- Pomarańcza – 1 sztuka (około 150 g)
- Banan – 1 sztuka (około 120 g)
- Szpinak świeży – 50 g
- Siemię lniane – 5 g (1 łyżeczka)
- Woda – 200 ml

Sposób przygotowania:

- Zblenduj pomarańczę, banana, szpinak i siemię lniane z wodą na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Węglowodany: 52 g (90%)
- Białko: 4 g (7%)
- Tłuszcz: 5 g (20%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (19% RDA)
- Witamina C: 90 mg (100% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 650 mg (17% RDA)
- Omega-3: 1.5 g (93% RDA)

Obiad: Pierś z kurczaka z pieczonymi ziemniakami i sałatą z sosem winegret (600 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka – 150 g
- Ziemniaki – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g (2 łyżeczki)
- Sałata – 100 g
- Ogórek – 50 g
- Pomidory koktajlowe – 50 g
- Musztarda – 5 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Piecz ziemniaki w piekarniku z 5 g oliwy przez 25 minut w 180°C.
- Pierś z kurczaka przypraw solą i pieprzem, a następnie grilluj przez około 10 minut.
- Przygotuj sałatę z pokrojonym ogórkiem i pomidorami. Skrop sosem z musztardy, soku z cytryny i 5 g oliwy.

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 60 g (40%)
- Białko: 45 g (30%)
- Tłuszcz: 20 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (38% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 90 mg (11% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 1100 mg (29% RDA)

Podwieczorek: Tosty z pełnoziarnistego chleba z hummusem i rukolą (220 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 50 g (2 kromki)
- Hummus – 50 g
- Rukola – 30 g

Sposób przygotowania:

- Posmaruj tosty hummusem i dodaj rukolę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 30 g (55%)
- Białko: 8 g (15%)
- Tłuszcz: 8 g (33%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (13% RDA)
- Witamina C: 5 mg (6% RDA)
- Wapń: 40 mg (5% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 200 mg (5% RDA)

Kolacja: Smażona soczewica z warzywami (cukinia, papryka, marchew) (350 kcal)

Składniki:

- Soczewica czerwona (surowa) – 100 g
- Cukinia – 100 g
- Papryka czerwona – 50 g
- Marchewka – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Czosnek – 1 ząbek

Sposób przygotowania:

- Ugotuj soczewicę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na oliwie podsmaż pokrojony czosnek, dodaj pokrojoną cukinię, paprykę i marchew, smaż przez 5 minut.
- Wymieszaj warzywa z ugotowaną soczewicą.

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal

- Węglowodany: 50 g (57%)
- Białko: 20 g (23%)
- Tłuszcz: 10 g (20%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 450 µg (56% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 6 mg (33% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)
- Potas: 800 mg (21% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Omlet z warzywami (papryka, szpinak, pieczarki) i serem feta (450 kcal)

Składniki:

- Jajka – 3 sztuki
- Szpinak świeży – 50 g
- Papryka czerwona – 50 g
- Pieczarki – 50 g
- Ser feta – 30 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż pokrojone pieczarki i paprykę przez 3-4 minuty.
- Dodaj szpinak i smaż jeszcze minutę.
- W miseczce roztrzep jajka i wlej na patelnię. Smaż na małym ogniu do ścięcia omletu.
- Na wierzch dodaj pokruszony ser feta, a omlet złoż na pół.

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 10 g (9%)
- Białko: 25 g (22%)
- Tłuszcz: 35 g (69%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 700 µg (88% RDA)
- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Wapń: 280 mg (35% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 550 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt grecki z migdałami i jagodami (240 kcal)

Składniki:

- Jogurt grecki – 150 g
- Migdały – 15 g
- Jagody – 50 g

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj jogurt grecki z jagodami, a następnie posyp migdałami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 240 kcal
- Węglowodany: 20 g (33%)
- Białko: 10 g (17%)
- Tłuszcz: 15 g (50%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 50 µg (6% RDA)
- Witamina C: 7 mg (8% RDA)
- Wapń: 120 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 250 mg (6% RDA)

Obiad: Grillowany tuńczyk z komosą ryżową i sałatką z pomidorów, ogórka i czerwonej cebuli (600 kcal)

Składniki:

- Tuńczyk (filet) – 150 g
- Komosa ryżowa – 100 g
- Pomidor – 100 g
- Ogórek – 100 g
- Czerwona cebula – 30 g
- Oliwa z oliwek – 10 g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Grilluj tuńczyka przez 3-4 minuty z każdej strony.
- Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Pokrój pomidor, ogórek i cebulę w kostkę, wymieszaj z oliwą i sokiem z cytryny.
- Podawaj tuńczyka z komosą i sałatką.

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 55 g (36%)
- Białko: 40 g (27%)
- Tłuszcz: 20 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (31% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Magnez: 120 mg (30% RDA)
- Potas: 1100 mg (29% RDA)
- Omega-3: 2.5 g (156% RDA)

Podwieczorek: Koktajl z mango, szpinaku i mleka migdałowego (220 kcal)

Składniki:

- Mango – 1 sztuka (około 200 g)
- Szpinak świeży – 50 g
- Mleko migdałowe – 200 ml

Sposób przygotowania:

- Zblenduj mango, szpinak i mleko migdałowe na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 40 g (73%)
- Białko: 4 g (7%)
- Tłuszcz: 7 g (28%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (50% RDA)
- Witamina C: 90 mg (100% RDA)
- Wapń: 180 mg (23% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 500 mg (13% RDA)

Kolacja: Tortilla z grillowanym kurczakiem, guacamole, sałatą i jogurtem naturalnym (340 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka – 100 g
- Tortilla pełnoziarnista – 1 sztuka (70 g)
- Awokado – 1/2 sztuki (około 75 g)
- Jogurt naturalny – 50 g
- Sałata – 50 g
- Sok z limonki – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Grilluj pierś z kurczaka przez około 8 minut, a następnie pokrój w plastry.
- Z awokado i soku z limonki przygotuj guacamole.
- Na tortillę połóż sałatę, plastry kurczaka, guacamole i jogurt naturalny. Zwiń tortillę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 340 kcal
- Węglowodany: 35 g (41%)
- Białko: 20 g (23%)
- Tłuszcz: 15 g (37%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (19% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 120 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 500 mg (13% RDA)