

WYZWANIE

DIETA

1800KCAL

FORMA NA LATA



SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota

Cześć!

Przed Tobą moja wersja jadłospisu na **1800kcal**, który - mam nadzieję - pokaże Ci, że zdrowe odżywianie może być smaczne i proste!
Jadłospis ten został stworzony specjalnie na cele wyzwania "**FORMA NA LATA**"!
Wybrałam tą kaloryczność bazując na swoim doświadczeniu - bardzo częsta kaloryczność wychodząca z wyliczeń uwzględniająca ujemny bilans kaloryczny.

Jeżeli **chcesz zwiększyć dla siebie kaloryczność** - dodaj trochę węglowodanów, białka lub tłuszczu.
Jeśli **chcesz obniżyć kaloryczność** - uważam, że nie powinnaś obniżać tej kaloryczności podejmując się tego wyzwania i trenując 3 x w tygodniu.

Co to są **węglowodany**??

To produkty typu: kasza, ryż, makaron, pieczywo, owoce itp

Co to **jest białko**?

To produkty typu: nabiał, mięso, ryby, jaja

Jeżeli **nie lubisz któregoś ze składników lub też go nie posiadasz to spokojnie poszukaj zamiennika:**

- orzechy i pestki wymieniaj między sobą 1:1
- łososia wymień na makrelę, indyka na kurczaka, chudą wieprzowinę na wołowinę
- kaszę możesz zamienić na ryż, makaron, itp.,
- mąkę - możesz wybrać dowolną
- mleko zwykłe możesz zastąpić mlekiem roślinnym
- jeśli masz swoje sprawdzone smaki to przyprawiaj wedle własnego uznania
- staraj się ograniczać duże ilości soli
-

Jeśli brakuje Ci **słodkich napojów** - możesz posłodzić **herbatę** czy kawę erytrytolem.
Pamiętaj, że mleko do kawy ma na 100ml 5g cukru (około 50kcal) - jeśli wypijasz ich dużo w ciągu dnia znacznie podwyższasz kaloryczność.

Codziennie rano zacznij dzień od wypicia szklanki ciepłej wody z cytryną - w okresie zimowym bardzo fajnie rozgrzewa i nawadnia organizm, a także pobudza do pracy nasze jelita.

W ciągu dnia staraj się **wypijać minimum 1,5-2l wody**

Jeśli masz ochotę na zupę - jest lekka warzywna to nie wliczaj jej w kaloryczność.
Natomiast kiedy zupa jest treściwa z mięsem, kaszą czy ziemniakami - potraktuj ją jako główny posiłek.

Jeśli będziesz potrzebować więcej warzyw to spokojnie zjedz - naprawdę nic się nie stanie jak zjesz więcej pomidora, ogórka czy innego warzywa. Wrzuć na luz! **Nie wyrzucaj!**

Dietę trzymasz jak chcesz...możesz gotować od razu na dwa dni (jedząc to samo) lub codziennie zmieniać sobie posiłki:) Możesz także zmieniać kolejność posiłków.

Ostatni posiłek staraj się zjeść 1,5h przed snem:)

Jeśli chodzi o cheat meal - będę mówić o tym bezpośrednio na naszej grupie:)

Czy będą potrzebne dodatkowe suplementy?

Tak:

- witamina D3 w dawce 2000 IU na dobę

W podanej diecie:

Energia z białka: 20-25%

Energia z tłuszczu 30-35%

Energia z węglowodanów 50-55%

Życzę udanego gotowania:))

Sylwia

Podsumowanie jadłospisu:

Dzień I

Śniadanie

Jajecznica z cebulą i pomidorem

II Śniadanie

Koktajl z kiwi i banana

Obiad

Indyk z warzywami i kaszą jaglaną

Kolacja

Sałatka z fetą

Dzień II

Śniadanie

Wrap z łososiem

II Śniadanie

Placki bananowe

Obiad

Spaghetti bolognese

Kolacja

Placki z jogurtem

Dzień III

Śniadanie

Omlet na słodko

II Śniadanie

Sałatka z rukolą

Obiad

Indyk z ziemniakami i mizerią

Kolacja

Kanapki z serkiem wiejskim

Dzień IV

Śniadanie

Kakaowa owsianka

II Śniadanie

Sałatka z mozzarellą

Obiad

Burger z kurczakiem

Kolacja

Frytki z batatów

Dzień V

Śniadanie

Bułka z mozzarellą

II Śniadanie

Jogurt z jabłkiem

Obiad

Makaron penne z łososiem

Kolacja

Parówki + pieczywo

Dzień VI

Śniadanie

Kanapka z pastą z awokado

II Śniadanie

Egzotyczny koktajl

Obiad

Makaron penne z łososiem i szpinakiem

Kolacja

Tortilla z kurczakiem

Dzień VII

Śniadanie

Omlet biszkoptowy

II Śniadanie

Ryż z jabłkiem

Obiad

Gulasz wieprzowy z kaszą

Kolacja

Sałatka z tuńczykiem

Dzień I

Śniadanie (E: 501kcal, B: 24.57g, T: 20.37g, W: 58.34g)

Jajecznica z cebulą i pomidorem

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - szczypta
- Masło ekstra - łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli.

Pomidora pokroić i dodać do cebuli.

Chwilę poddusić. Następnie wbić jajka i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem.

Nałożyć na pieczywo lub zjeść normalnie.

II śniadanie (E: 247kcal, B: 5.56g, T: 2.38g, W: 53.99g)

Koktajl z kiwi i banana

- Banan - 1 sztuka duża (120g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (20g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Banana i kiwi obrać ze skórki. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Najlepiej smakuje schłodzone.

16:00 Obiad (E: 505kcal, B: 36.65g, T: 14.06g, W: 63.68g)

Indyk z warzywami i kaszą jaglaną

- Cukinia - 3/4 sztuki (200g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka duża (170g)
- Bazylia, suszona - 1 szczypta
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Rozmaryn, suszony - 1 szczypta
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Paprykę i cukinię pokroić w słupki. Marchew zetrzeć na tarce.

Pomidora sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę i pokroić w kostkę. Mięso umyć, osuszyć,

przyprawić i usmażyć na rozgrzanej oliwie z oliwek. Do mięsa dodać pokrojone warzywa, doprawić i dusić przez kilka minut. Podawać z kaszą.

Dzień I

Kolacja (E: 547kcal, B: 19.54g, T: 24.54g, W: 69.9g)

Sałatka z fetą

- Sałata lodowa 2 garście (200g)
- Pomidor 1 sztuka (120g)
- Ogórek 2/3 sztuki (100g)
- Papryka czerwona 1/2 sztuki (125g)
- Cebula 1/2 sztuki (50g)
- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Ser typu "Feta" 1/4 kostki (50g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6ml)
- Miód pszczeli 1 łyżeczka (5g)
- Chleb żytni razowy 2 kromki (70g)

Sposób przygotowania:

Pomidora, ogórka, paprykę, fetę pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w piórka. Do miski wrzucić porwaną sałatę, pokrojone warzywa, oliwki. Przygotować dressing z oliwy, miodu, soku z cytryny oraz szczypty soli i pieprzu. Polać sałatkę dressingiem, posypać fetą. Zjeść z pieczywem.

Podsumowanie: (E: 1800kcal, B: 86,32g, T: 61,35g, W:69,9g)

Dzień II

Śniadanie (E: 409kcal, B: 26.7g, T: 17.72g, W: 37.54g)

Wrap z łososiem

- Tortilla pełnoziarnista 1 sztuka (60g)
- Łosoś, wędzony 3/4 opakowania (80g)
- Serek śmietankowy – Almette 1 łyżka (20g)
- Sałata lodowa 1 garść (100g)
- Ogórek 1 sztuka (200g)

Sposób przygotowania:

Placek tortilli posmarować serkiem. Nałożyć sałatę, łososia, pokrojonego w paski ogórka. Całość zawinąć.

**II śniadanie (E: 732kcal, B: 23.56g, T: 30.26g, W: 92.45g) – 2 Porcje
Zjedz 1 Porcję**

Placki bananowe

- Banan 1 sztuka (100g)
- Mąka owsiana 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Mleko 2% tłuszczu 1/5 szklanki (50ml)
- Olej rzepakowy 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Proszek do pieczenia 1/2 łyżeczki (2g)
- Jaja kurze, całe 1 sztuka (50g)
- Ksylitol łyżeczka (7g)

Sposób przygotowania:

Do miski wrzucić banana, mąkę, mleko, proszek do pieczenia, ksylitol, 5g oleju, jajko. Zblendować wszystko na gładką masę. Usmażyć placki na wolnym ogniu z wykorzystaniem pozostałego oleju.

Dzień II

Obiad (E: 583kcal, B: 33.28g, T: 17.22g, W: 70.21g)

Spaghetti bolognese z marchewką:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 1 mała (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 2 szczypty
- Mięso mielone wołowe 80g
- Passata - 1 szklanka (200ml)

Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać marchewkę startą na tarce, na grubszych oczkach. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

Kolacja (E: 456kcal, B: 18,23g, T: 18,13g, W: 55,52g)

Placki z jogurtem

- placki - porcja powinna być już gotowa
- jogurt naturalny 2% - 1 opakowanie (150g)

Podsumowanie (E: 1814kcal, B: 89,99g, T: 68,20g, W: 209,50g)

Dzień III

Śniadanie (E: 424kcal, B: 17.03g, T: 17.42g, W: 52.24g)

Omlet

- Jaja kurze, całe 2 sztuki (100g)
- Banan 1 sztuka (100g)
- Mąka owsiana 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - szczypta
- Borówka amerykańska, surowa 2 garście (100g)

Sposób przygotowania:

W misce rozgnieć banana widelcem. Dodaj jajka, mąkę, szczyptę proszku do pieczenia. Na patelni rozgrzej olej. Masę wylej na patelnię i smaż na wolnym ogniu pod przykryciem. Kiedy góra omleta się zetnie, przerzuć na chwilę na drugą stronę. Podawaj posypanego borówkami.

II śniadanie (E: 497kcal, B: 19.55g, T: 21.75g, W: 61.18g)

Sałatka:

- Nasiona słonecznika, suszone - 2 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200g)
- Rukola - 3 garście (60g)
- Ser mozzarella, bez tłuszczu - 2 plastry (30g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomarańcza - 1szt (250g)

Sposób przygotowania:

Pomidory koktajlowe i rukolę umyć i osuszyć. Słonecznik prażyć przez 3 minuty na suchej patelni. Wsypać uprzednio rozdrobnione i umyte składniki do miski, wymieszać je z prażonym słonecznikiem. Na koniec poleć łyżką oleju.

Dzień III

Obiad (E: 514kcal, B: 31.76g, T: 13.52g, W: 69.65g)

Mięso z piersi indyka z ziemniakami i mizerią

- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Ogórek 1 sztuka - (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 3 i 1/3 łyżki (60ml)
- Sól - szczypta
- Pieprz - szczypta
- Papryka słodka - szczypta

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obierać i ugotować w osolonej wodzie. Mięso z piersi indyka umyć, osuszyć i przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką. Ogórka obierać, pokroić w plasterki, przyprawić solą i pieprzem. Połączyć ze śmietaną. Indyka usmażyć na oliwie z oliwek. Podawać z ziemniakami i mizerią.

20:00 Kolacja (E: 377kcal, B: 25.66g, T: 11.53g, W: 46.81g)

Kanapki z serkiem wiejskim

- Serek wiejski - 1 szt (200g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1szt (170g)

Sposób przygotowania

Na chleb połóż pokrojonego w plasterki pomidora. Zjedz razem z serkiem wiejskim.

Podsumowanie (E: 1812kcal, B: 94g, T: 64,22g, W: 229,88g)

Dzień IV

Śniadanie (E: 403kcal, B: 14.04g, T: 8.02g, W: 70.64g)

Kakaowa owsianka z bananem i rodzynkami

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Kakao gorzkie, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Rodzynki, suszone - 1/3 garści (10g)
- Płatki owsiane, błyskawiczne - 4 łyżki (40g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Błyskawiczne płatki owsiane zalać gorącym mlekiem i dodać kakao. Banana pokroić w plasterki i wraz z rodzynkami dodać do owsianki. Przyprawić cynamonem.

II śniadanie (E: 486kcal, B: 20.38g, T: 25.17g, W: 45.17g)

Kolorowa sałatka makaronowa z mozzarellą

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Miód pszczelej - 1 łyżeczka (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/2 sztuki (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżeczka (5ml)

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron. Posiekać paprykę, szczypior, pomidorki i mozzarellę. Wymieszać wszystkie składniki razem. Oliwę, miód, musztardę i sok z cytryny wymieszaj razem. Polej tuż przed podaniem.

Dzień IV

Obiad (E: 579kcal, B: 42.3g, T: 17.14g, W: 69.44g)

Burger z kurczakiem

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (140g)
- Bułki grahamka - 1 sztuka (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ogórki, konserwowe - 6 sztuk (60g)
- Pomidor - 1 duża sztuka (170g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5ml)

Sposób przygotowania:

Pierś zamarynować w oliwie, soku z cytryny i majeranku. Upiec w piekarniku lub ugrilować na patelni grillowej. Połączyć majonez, ketchup i jogurt. Bułkę przekroić na pół, posmarować obie połówki sosem, włożyć szpinak, plasterki pomidora, ogórki konserwowe, pierś z kurczaka.

Kolacja (E: 320kcal, B: 4.07g, T: 10.17g, W: 53.92g)

Frytki z batatów

- Batat - 1 sztuka (250g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Sól - szczypta
- Papryka słodka - szczypta
- Papryka ostra szczypta

Sposób przygotowania

Bataty obrać ze skóry, pokroić w paski. Wymieszać w misce z oliwą i przyprawami. Piec w piekarniku nagrzanym do 190st przez 20min. Podawać z ketchupem.

Podsumowanie (E: 1820kcal, B: 83,22g, T: 62,76g, W: 239,62g)

Dzień V

Śniadanie (E: 479kcal, B: 29.01g, T: 16.26g, W: 57.62g)

Bułka z mozzarellą

- Bułka grahamka - 1 sztuka (80g)
- Ser mozzarella, light - 3/4 sztuki (100g)
- Sos pesto, czerwony - 2 łyżki (20g)
- Pomidor - 1 sztuka (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Pieprz - szczypta

Sposób przygotowania:

Bułkę przekroić na pół. Pomidora i mozzarellę pokroić w plastry. Cebulę pokroić w piórka. Bułkę posmarować pesto, położyć plastry mozzarelli, pomidora oraz cebulę. Posypać pieprzem.

II śniadanie (E: 324kcal, B: 11.96g, T: 13.17g, W: 42.84g)

Jogurt z jabłkiem

- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Płatki owsiane - 1/2 łyżki (10g)
- Cynamon - szczypta

Sposób przygotowania

Jabłko pokroić w kostkę i podduścić do miękkości na suchej patelni z odrobiną wody i cynamonem. Duszone jabłka dodać do jogurtu. Posypać płatkami owsianymi i orzechami nerkowca.

Dzień V

Obiad (E: 562kcal, B: 31.76g, T: 15.95g, W: 73.65g) – 2 porcje

Makaron penne z łososiem i szpinakiem – zjedz 1 porcję

- Makaron, penne - 2 i 2/3 szklanki (200g)
- Łosoś wędzony na ciepło – 1 opakowanie (120g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 4 łyżki (40ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- Sok z cytryny – łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

Szpinak poddusić na patelni z odrobiną wody, dodać sól, pieprz, śmietankę. Makaron ugotować al dente i dodać do szpinaku. Dodać łososia porwanego na kawałki oraz sok z cytryny. Wymieszać wszystko razem.

Kolacja (E: 410kcal, B: 21.1g, T: 18.03g, W: 44.36g)

Gotowane parówki + kanapki z ogórkiem

- Parówki Tarczyński naturalne z kurczaka 5szt (100g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek - 1 sztuka (200g)

Sposób przygotowania:

Ogórkę pokroić w plastry i dać na pieczywo. Zjeść z ugotowanymi parówkami i musztardą.

Podsumowanie (E: 1775kcal, B: 93,83g, T: 63,41g, W: 218,47g)

Dzień VI

Śniadanie (E: 477kcal, B: 16.15g, T: 23.67g, W: 52.81g)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty
- Sól biała - szczypta
- Rukola - 1/3 garści (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)

Sposób przygotowania:

Dojrzałe awokado przeciąć na pół, 1/2 awokado rozgnieść widelcem. Dodać sok z cytryny, oliwę, pieprz i wyciśnięty czosnek. Odstawić do lodówki. Ugotować jajko na twardo. Chleb posmarować pastą z awokado, dodać kilka listków rukoli i pokrojone jajko. Posypać pieprzem. Podawać z pokrojoną w paski papryką.

Dzień VI

II śniadanie (E: 286kcal, B o.: 3.45g, T: 12.88g, W o.: 46.3g)

Egzotyczny koktajl z jarmużem

- Ananas – 2 plastry (150g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Jarmuż - 1 garść (25g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Ksylitol - 1 łyżeczka (7g)
- Mleko kokosowe, surowe - 1/5 szklanki (50ml)
- Woda 150ml

Sposób przygotowania:

Kiwi i ananasa obrać ze skórki i pokroić na wygodne do miksowania kawałki. Dodać liście jarmużu, sok z cytryny, ksylitol, mleko kokosowe oraz 100ml wody. Całość zmiksować i przelać do szklanki.

Obiad (E: 562kcal, B: 31.76g, T: 15.95g, W: 73.65g)

Makaron penne z łososiem i szpinakiem – porcja powinna być już przygotowana

Kolacja (E: 455kcal, B: 35.07g, T: 16.75g, W: 42.48g)

Tortilla z kurczakiem i warzywami

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kiełki rzodkiewki - 1 i 2/3 łyżki (16g)
- Papryka żółta - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Roszponka - 2 garście (50g)
- Sól biała - szczypta
- Serek śmietankowy Almette – 1 łyżka (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/8 puszki (15g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka posmarować oliwą, przyprawić solą i pieprzem, usmażyć na patelni przez około 7 minut. Jeden placek posmarować serkiem, ułożyć roszponkę, pokrojoną paprykę, kukurydzę, plastry grillowanego kurczaka i kiełki. Zwinąć, a następnie całość podgrzać na suchej patelni.

Podsumowanie (E: 1780kcal, B: 86,43g, T: 69,25g, W: 215,24g)

Dzień VII

Śniadanie (E: 446kcal, B: 19.6g, T: 23.07g, W: 44.11g)

Omlet biszkoptowy

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna - 2/3 łyżki (10g)
- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (5g)
- Serek naturalny - Bieluch - 5 łyżeczek (50g)
- Czekolada mleczna - 1 i 2/3 kostki (10g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Białka ze szczyptą soli ubić mikserem na sztywną pianę. Do piany dodać budyń, mąkę, ksylitol, proszek do pieczenia, żółtka. Całość wymieszać za pomocą miksera. Na patelni rozgrzać olej. Wlać wymieszaną masę. Smażyć na bardzo małym ogniu pod przykryciem. Kiedy omlet się zetnie, delikatnie przewrócić go na drugą stronę i smażyć jeszcze przez chwilę. W tym czasie połączyć serek bieluch z rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą. Omlet przełożyć na talerz, posmarować serkiem, posypać borówkami i delikatnie złożyć go na pół.

Dzień VII

II śniadanie (E: 453kcal, B: 11.19g, T: 16g, W: 72.24g)

Ryż z jabłkiem

- Ryż basmati - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Jabłko 1 sztuka - (180g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (5g)
- Cynamon - szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Jabłko obrać ze skóry, pokroić. Poddusić na patelni z odrobiną wody, ksylitolem i cynamonem. Do ryżu dodać masło orzechowe oraz duszone jabłko.

Obiad (E: 483kcal, B: 38.27g, T: 12.89g, W: 56g)

Gulasz wieprzowy z kaszą

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, polędwica - 8 plastrów (120g)

Sposób przygotowania:

Umyć dokładnie mięso i pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez prasę, dodać do mięsa razem z przyprawami i odstawić na 15-30min. Obrać cebulę i posiekać ją w piórka. Rozgrzać olej i zeszklić cebulę. Po kilku minutach dodać mięso i zamieszać oraz smażyć kilka minut, aż zbrązowieje. Dodać koncentrat pomidorowy oraz posiekaną w dużą kostkę paprykę i pokrojone w plastry pieczarki i zamieszać. Odczekać około 5 minut co jakiś czas mieszając i dolać bulion warzywny tak, aby przykrył wszystkie składniki. Dodać liść laurowy i zostawić garnek na wolnym ogniu do duszenia na około 20-30 minut. Gdy mięso będzie miękkie i delikatne, a bulion w większości się zredukuje, doprawić odpowiednio całość solą i pieprzem. Gotowy gulasz podawać z kaszą gryczaną.

Kolacja (E: 406kcal, B: 21.4g, T: 11.69g, W: 52.5g)

Sałatka z tuńczykiem

- Ryż basmati - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1/8 puszki (30g)
- Fasola, konserwowa czerwona, puszka - Dawtona - 1/6 szklanki (30g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- 2 szczypty soli
- 2 szczypty pieprzu

Sposób przygotowania

Ryż ugotować i ostudzić. Ogórki pokroić w kostkę. Fasolę odsączyć z zalewy i opłukać wodą. Połączyć wszystkie składniki. Przyprawić solą i pieprzem.

Podsumowanie (E: 1788kcal, B: 90,46g, T: 63,65g, W: 224,65g)

Lista Zakupów:

Produkty zbożowe

- Bułki grahamki 180g (2 sztuki)
- Chleb żytni razowy 385g (11 kromek)
- Kasza gryczana 50g (1/2 woreczka)
- Kasza jaglana 50g (1/2 woreczka)
- Makaron pełnoziarnisty 40g (1/3 szklanki)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti 80g (1/2 garści)
- Makaron penne 200g (2 i 2/3 szklanki)
- Mąka owsiana 120g (10 łyżek)
- Mąka pszenna 10g (2/3 łyżki)
- Płatki owsiane 30g (1 i 1/2 łyżki)
- Płatki owsiane błyskawiczne 40g (4 łyżki)
- Ryż basmati 100g (6 i 2/3 łyżki)
- Tortilla pełnoziarnista 120g (2 sztuki)

Warzywa

- Batat 250g (1 sztuka)
- Cebula 250g (2 i 1/3 sztuki)
- Cukinia 200g (3/4 sztuki)
- Czosnek 23g (4 i 2/3 ząbka)
- Fasola, konserwowa 30g (1/6 szklanki)
- Jarmuż 20g (1 garść)
- Kiełki rzodkiewki 16g (1 i 2/3 łyżki)
- Kukurydza, konserwowa 45g (1/7 puszki)
- Marchew 50g (1 sztuka)
- Ogórek 700g (3 i 3/4 sztuki)
- Ogórki konserwowe 110g (11 sztuk)
- Oliwki zielone, marynowane konserwowe 30g (1 i 1/2 łyżki)
- Papryka czerwona 585g (2 i 1/2 sztuki)
- Papryka żółta 100g (3/4 sztuki)
- Pieczarka uprawna, świeża 80g (4 sztuki)
- Pomidor 1010g (6 sztuk)
- Pomidor koktajlowy 300g (15 sztuk)
- Roszponka 50g (2 garście)
- Rukola 60g (3 garście)
- Sałata lodowa 300g (3 garście)
- Szcypiorek 15g (3 łyżki)
- Szpinak 185g (7 i 1/3 garści)
- Ziemniaki, późne 300g (3 i 1/3 sztuki)

Produkty mleczne

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 325g (16 i 1/4 łyżki)
- Mleko 2% tłuszczu 250ml (1 szklanka)
- Ser mozzarella, light 130g (3/4 sztuki)
- Ser mozzarella, pełne mleko 70g (2/3 sztuki)
- Ser typu "Feta" 50g (1/4 kostki)
- Serek naturalny - Bieluch 50g (5 łyżeczek)
- Serek śmietankowy - Almette 40g (2 łyżki)
- Serek wiejski 200g (10 łyżek)
- Śmietana, 12% tłuszczu 60ml (3 i 1/3 łyżki)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu 40ml (4 łyżki)

Ryby i owoce morza

- Łosoś wędzony na ciepło 120g (1 i 1/4 porcji)
- Łosoś wędzony na zimno 80g (3/4 opakowania)
- Tuńczyk w sosie własnym 70g (3 i 1/2 łyżki)

Lista Zakupów:

Mięso i jaja

- Jaja kurze, całe 450g (8 i 3/4 sztuki)
- Mięso wołowe, mielone 80g (1/3 szklanki)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry 250g (2 i 1/2 sztuki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 260g (1 i 1/3 sztuki)
- Parówki Tarczyński naturalne - 100g (5 sztuk)
- Wieprzowina, polędwica 120g (8 plastrów)

Oleje i tłuszcze

- Masło ekstra 5g (1 łyżeczka)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów 30g (1 i 1/2 łyżki)
- Olej kokosowy 10ml (1 łyżka)
- Olej rzepakowy 40ml (4 łyżki)
- Oliwa z oliwek 70ml (7 łyżek)

Cukier i słodycze

- Budyń w proszku 10g (2 i 1/2 łyżeczki)
- Czekolada mleczna 10g (1 i 2/3 kostki)
- Kakao 16%, proszek 5g (1/2 łyżki)
- Ksylitol 17g (2 i 1/3 łyżeczki)
- Miód pszczeli 10g (2 łyżeczki)

Owoce, orzechy, nasiona

- Ananas 150g (2 plastry)
- Awokado 70g (1/2 sztuki)
- Banan 420g (3 i 1/2 sztuki)
- Borówka amerykańska, surowa 200g (4 garście)
- Cytryna 65g (3/4 sztuki)
- Jabłko 350g (2 sztuki)
- Kiwi 150g (2 sztuki)
- Mleko kokosowe, surowe 50ml (1/5 szklanki)
- Nasiona słonecznika suszone 20g (2 łyżki)
- Orzechy nerkowca 20g (2/3 garści)
- Pomarańcza 250g (1 sztuka)
- Rodzynki, suszone 10g (1/3 garści)

Przyprawy

- Bazylija, suszona
- Bulion warzywny 200ml (3/4 szklanki)
- Cynamon, mielony
- Ketchup, łagodny 30g (2 łyżki)
- Koncentrat pomidorowy 30g (2 łyżeczki)
- Liść laurowy, suszony
- Majeranek, suszony
- Majonez 10g (1/3 łyżki)
- Musztarda 15g (1 i 1/2 łyżeczki)
- Pieprz czarny
- Proszek do pieczenia
- Rozmaryn suszony
- Sos pesto, czerwony 20g (2 łyżki)
- Sól biała

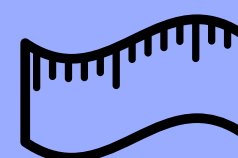
Produkty wege

- Passata pomidorowa 200ml (3/4 szklanki)

Napoje

- Sok z cytryny 21ml (3 i 1/2 łyżki)
- Woda 150ml

POMIARY CIAŁA



WYZWANIE FORMA NA LATA	POCZĄTEK	TYDZIEŃ I	TYDZIEŃ II	TYDZIEŃ III	TYDZIEŃ IV
DATA					
WAGA					
KLATKA PIERSIOWA					
TALIA					
BRZUCH					
BIODRA					
UDA					
KOLANO					
ŁYDKA					