

---

SYLWIA SOBOTA  
**fit** *by* **sobota**

SYLWIA SOBOTA

# PLAN ŻYWIENIOWY



JADŁOSPIS FORMA NA LATA - JESIEŃ 2.0





CZEŚĆ !!

Cieszę się, że masz przed sobą ten jadłospis :)!

Mam dla Ciebie kilka wskazówek:

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 wcześniej piłaś słodkie napoje i podczas trzymania się jadłospisu będzie Ci bardzo tego brakować - możesz posłodzić herbatę czy kawę erytrole lub wybrać napój zero.

Polecam zacząć dzień od wypicia szklanki letniej wody z cytryną - pobudza do pracy nasze jelita, nawadnia organizm po całej nocy, wpływa na lepsze trawienie.

W ciągu dnia staraj się wypijać minimum 2-2,5l wody (w tym kawa, herbata).

Jeśli do tej pory jadłaś zupy i nie chcesz z nich rezygnować:

- zupa jest lekka, warzywna to nie wliczaj jej w kaloryczność.
- 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!

Jeśli w diecie zostaje Ci jakiś produkt i nie chcesz, aby się zmarnował - ugotuj posiłki na dwa dni.

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

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

**JEŚLI CHCESZ UŻYĆ INNYCH OWOCÓW NIŻ PODAŁAM W JADŁOSPISIE - SKORZYSTAJ Z TABELI WYMIENNIKÓW.**

Cieszę się, że razem dążymy do FORMY NA LATA !!



## poniedziałek

### ► Śniadanie (E: 345kcal, B o.: 20.98g, T: 16.14g, W o.: 31.68g)

Jajecznica z szynką i cebulą (E: 345kcal, B o.: 20.98g, T: 16.14g, W o.: 31.68g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (40g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szynka z indyka - 1 plaster (15g)
- Kiełki lucerny - 1 łyżka (10g)



#### Sposób przygotowania:

1. Szynkę i cebulę pokroić w kostkę.
2. Pomidora pokroić w plastry, szczypiorek posiekać.
2. Na patelni rozgrzać oliwę.
3. Cebulę i szynkę podsmażyć na patelni.
4. Na patelnię wbić jajka.
5. Dodać sól, pieprz i wymieszać.
6. Kiedy jajka się zetną dodać posiekany szczypiorek.
7. Bułkę przekroić na pół.
8. Na bułkę położyć plastry pomidora i kiełki.
9. Zjeść z jajecznicą.

### ► II śniadanie (E: 386kcal, B o.: 35.62g, T: 6.13g, W o.: 51.66g)

Fit Tiramisu (E: 386kcal, B o.: 35.62g, T: 6.13g, W o.: 51.66g)

1 porcja

- Biszkopty Lady Fingers - 10 sztuk (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/5 łyżki (2g)
- Kawa espresso - 1 porcja (50ml)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Jagoda w żelu allnutrition - 2 łyżki (70g)
- Izolat - Allnutrition - 1/2 porcji (15g)



#### Sposób przygotowania:

1. Biszkopty namoczyć w espresso.
2. Serek Bieluch połączyć dokładnie z odżywką białkową.
3. Do pucharka na desery włożyć kolejno: połowę namoczonych biszkoptów, połowę ilości frużeliny, połowę serka.
4. Ponownie włożyć do pucharka składniki w tej samej kolejności.
5. Wierzch deseru posypać kakao.
6. Włożyć do lodówki na minimum 1 godzinę.

### ► Obiad (E: 496kcal, B o.: 27.62g, T: 21.28g, W o.: 48.59g)

Indyk w mleku kokosowym (E: 496kcal, B o.: 27.62g, T: 21.28g, W o.: 48.59g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Polędwiczka z indyka - 1/2 sztuki (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż jaśminowy - 1/5 szklanki (40g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Warzywa na patelnię - 1/3 opakowania (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- mleczko kokosowe Real Thai - 8 łyżek (80ml)



#### Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Polędwiczkę pokroić w kostkę, przyprawić solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzać oliwę.
3. Na patelnię wrzucić mięso i smażyć przez chwilę.
4. Dodać warzywa na patelnię i dusić około 10 minut pod przykryciem.
5. Dodać mleczko kokosowe, dwa rodzaje papryki i sos sojowy.
6. Dusić jeszcze około 5min.
7. Zjeść z ryżem.



Do tego posiłku najlepiej nadaje się mieszanka chińska.  
Do sosu można dodać także odrobinę soku z limonki.  
Najlepiej ugotować 100g ryżu (1 woreczek), gdyż druga połowa zostanie wykorzystana na kolację.

### ► Kolacja (E: 382kcal, B o.: 16.87g, T: 12.73g, W o.: 49.11g)

Ryż z pomidorami (E: 382kcal, B o.: 16.87g, T: 12.73g, W o.: 49.11g)

1 porcja

- Pomidor koktajlowy - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (50g)
- Ser mozzarella, light - 3 plastry (60g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



#### Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Pomidorki przekroić na pół.
3. Rozgrzać patelnię z pesto.
4. Na patelnię wrzucić pomidorki koktajlowe i poczekać aż puszczą sok.
5. Dodać ugotowany ryż i startą mozzarellę.
6. Przyprawić solą i pieprzem.
7. Mieszać do momentu, aż ser się rozpuści.



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1609 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	181.04 g



wtorek

▶ **Śniadanie (E: 387kcal, B o.: 11.99g, T: 18.65g, W o.: 54.21g)**

Owsianka kokosowa z czekoladą (E: 387kcal, B o.: 11.99g, T: 18.65g, W o.: 54.21g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Czekolada deserowa - 1 kostka (4g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- mleczko kokosowe Real Thai - 4 łyżki (40ml)



Sposób przygotowania:

1. Mleko i mleczko kokosowe wlać do garnka.
2. Dodać płatki owsiane, wiórki kokosowe, erytrol.
3. Gotować na wolnym ogniu przez około 7min, co jakiś czas mieszając.
4. Gotową owsiankę przełożyć do miseczeki.
5. Na wierzch owsianki położyć kostkę czekolady i poczekać aż się rozpuści.
6. Posypać borówkami.

▶ **II śniadanie (E: 377kcal, B o.: 23.83g, T: 15.05g, W o.: 39.38g)**

Kanapki z tuńczykiem i awokado (E: 377kcal, B o.: 23.83g, T: 15.05g, W o.: 39.38g)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w oleju - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

1. Tuńczyka odsączyć z nadmiaru oleju.
2. Szczypiorek posiekać.
3. Do miski wrzucić połowę awokado i rozgnieść widelcem.
4. Dodać 70g tuńczyka (połowę puszki), sól, pieprz, sok z cytryny
5. Pastę nałożyć na kanapki.
6. Zjeść razem z pomidorkami.

Pomidorki koktajlowe można zastąpić normalnym pomidorem.

▶ **Obiad (E: 503kcal, B o.: 33.31g, T: 8.9g, W o.: 80.24g)**

Makaron z serem i borówkami (E: 503kcal, B o.: 33.31g, T: 8.9g, W o.: 80.24g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Makaron bezjajeczny z semoliny - 1 szklanka (70g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Twaróg zblendować z odżywką białkową, mlekiem i erytrole.
3. Borówki podduścić na patelni z odrobiną wody.
4. Makaron połączyć z twarogiem i borówkami.

▶ **Kolacja (E: 351kcal, B o.: 34.31g, T: 13.46g, W o.: 22.88g)**

Sałatka z makaronem z soczewicy (E: 351kcal, B o.: 34.31g, T: 13.46g, W o.: 22.88g)

1 porcja



- Polędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (120g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ser feta - 1 plaster (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Sałata rzymska - 1/4 sztuki (100g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)
- Makaron z soczewicy czerwonej - 1/4 szklanki (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Mięso pokroić, ugotować na wodzie do miękkości (około 5 minut).
3. Pomidorki przekroić na pół, fetę pokroić w kostkę, sałatę porwać.
3. Do miski wrzucić wszystkie składniki, dodać pesto i sok z cytryny.
4. Dokładnie wymieszać.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1618 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	196.71 g





środa

► **Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 31.59g, T: 23.25g, W o.: 47g)**

Kanapki z pastą z tuńczyka (E: 508kcal, B o.: 31.59g, T: 23.25g, W o.: 47g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w oleju - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

1. Ugotować jajko na twardo i schłodzić.
2. Awokado rozgnieść widelcem w miseczce.
3. Jajko pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać.
4. Połączyć awokado, jajko, odciśniętego z nadmiaru oleju tuńczyka, sól, pieprz, sok z cytryny - tworząc pastę.
5. Na pieczywo nałożyć pastę i rukolę.
6. Zjeść z pomidorkami.

► **II śniadanie (E: 358kcal, B o.: 34.96g, T: 12.48g, W o.: 31.16g)**

Koktajl ze śliwką (E: 358kcal, B o.: 34.96g, T: 12.48g, W o.: 31.16g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Śliwki suszone - 1/4 garści (15g)
- Jogurt pitny, naturalny - Skyr - 1 opakowanie (300ml)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zblenduj na koktajl.

W tym posiłku można także połączyć tylko jogurt z odżywką i otrębami, a śliwki i orzechy zjeść osobno.

► **Obiad (E: 355kcal, B o.: 20.69g, T: 7.82g, W o.: 56.62g)**

Zupa z soczewicy i pomidorów (E: 355kcal, B o.: 20.69g, T: 7.82g, W o.: 56.62g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (65g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 2/3 szklanki (150g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/5 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę i seler naciowy drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez prasę.
2. W garnku rozgrzać oliwę i wrzucić pokrojone warzywa.
3. Dusić około 5min.
4. Dodać soczewicę, pomidory w puszcze, bulion, wodę, sól, pieprz, liść laurowy.
5. Gotować około 30min pod przykryciem.
6. Ewentualnie doprawić do smaku.

Zupę ugotować od razu z podwójnej ilości składników.  
Zjeść połowę zupy.  
Druga połowa na kolację.

► **Kolacja (E: 355kcal, B o.: 20.69g, T: 7.82g, W o.: 56.62g)**

Zupa z soczewicy i pomidorów (E: 355kcal, B o.: 20.69g, T: 7.82g, W o.: 56.62g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (65g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 2/3 szklanki (150g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/5 łyżki (3g)



## Sposób przygotowania:

1. Cebulę i seler naciowy drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez praskę.
2. W garnku rozgrzać oliwę i wrzucić pokrojone warzywa.
3. Dusić około 5min.
4. Dodać soczewicę, pomidory w puszcze, bulion, wodę, sól, pieprz, liść laurowy.
5. Gotować około 30min pod przykryciem.
6. Ewentualnie doprawić do smaku.

Porcja zupy powinna być już gotowa.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1576 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	191.4 g





czwartek

▶ **Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 23.06g, T: 15.4g, W o.: 41.94g)**

Omlet biszkoptowy (E: 358kcal, B o.: 23.06g, T: 15.4g, W o.: 41.94g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 2/3 łyżki (10g)
- Czekolada mleczna - 1 kostka (6g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Jagoda w żelu allnutrition - 2 łyżki (70g)



Sposób przygotowania:

1. Białka ze szczyptą soli ubić mikserem na sztywną pianę.
2. Do piany dodać budyń, mąkę, ksylitol, proszek do pieczenia, żółtka.
3. Całość wymieszać za pomocą miksera.
4. Na patelni rozgrzać olej.
5. Wlać wymieszaną masę.
6. Smażyć na bardzo małym ogniu pod przykryciem.
7. Kiedy omlet się zetnie, delikatnie przewrócić go na drugą stronę i smażyć jeszcze przez chwilę.
8. W tym czasie połączyć serek Skyr z jagodami w żelu.
9. Omlet przełożyć na talerz, położyć kostkę czekolady, poczekać aż się rozpuści i rozsmarować.
10. Na omleta nałożyć serek i delikatnie złożyć go na pół.

▶ **II śniadanie (E: 341kcal, B o.: 9.95g, T: 18.31g, W o.: 38.32g)**

Winogrona (E: 71kcal, B o.: 0.5g, T: 0.2g, W o.: 17.6g)

1 i 1/3 garści (100g)

Sałatka z fetą (E: 270kcal, B o.: 9.45g, T: 18.11g, W o.: 20.72g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (5g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sałata lodowa - 1 i 1/2 garści (150g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

1. Pomidora, ogórka, fetę pokroić w kostkę.
2. Cebulę pokroić w piórka.
3. Do miski wrzucić porwaną sałatę, pokrojone warzywa, oliwki.
4. Przygotować dressing z oliwy, miodu, soku z cytryny oraz szczypty soli i pieprzu.
5. Połączyć sałatkę dressingiem, posypać fetą.

▶ **Obiad (E: 375kcal, B o.: 31.71g, T: 7.01g, W o.: 49.07g)**

Indyk z fasolką (E: 375kcal, B o.: 31.71g, T: 7.01g, W o.: 49.07g)

1 porcja



- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Polędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sos pesto, zielony - 3/4 łyżki (15g)



## Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki i fasolkę ugotować do miękkości.
2. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni.
3. Mięso pokroić w plastry, przyprawić solą, pieprzem i posmarować 1/2 łyżki pesto.
4. Mięso ułożyć na blaszce, na papierze do pieczenia i piec w piekarniku około 15 minut.
5. Zjeść z ziemniakami i fasolką (pozostałe pesto wykorzystać do fasolki lub ziemniaków).

► **Kolacja (E: 471kcal, B o.: 37.3g, T: 17.1g, W o.: 44.08g)**

Quesadilla (E: 471kcal, B o.: 37.3g, T: 17.1g, W o.: 44.08g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Polędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (120g)
- Przyprawa gyros - 1/2 łyżeczki (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Mozzarella wiórki - 1/8 opakowania (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Mięso pokroić w kostkę, paprykę w paski, cebulę w piórka.
2. Mięso doprawić przyprawą do gyrosa i papryką.
3. Na patelni rozgrzać olej.
4. Podsmażyć mięso, paprykę i cebulę oraz szpinak (około 5 minut).
5. Przełożyć na talerz.
6. Na suchą patelnię położyć placek tortilli.
7. Na połowę tortilli nałożyć mięso z warzywami, odsączoną kukurydzę, posypać startym serem i złożyć na pół.
8. Podpiekać na małym ogniu, aż ser się rozpuści i tortilla się skleji (można ją lekko dociskać).
9. Obrócić na chwilę na drugą stronę.
10. Gotową quesadillę pokroić w trójkąty.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1545 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	173.41 g



## piątek

## ▶ Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 23.01g, T: 12.29g, W o.: 44.66g)

Kanapki z hummusem + serek wiejski (E: 370kcal, B o.: 23.01g, T: 12.29g, W o.: 44.66g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Serek wiejski, lekki - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Kiełki lucerny - 1 łyżka (10g)
- Hummus lidl - 1/5 opakowania (30g)



Sposób przygotowania:

1. Pomidora pokroić w plastry, cebulę w piórka.
2. Pieczywo posmarować hummusem, położyć plastry pomidora, cebulę oraz kiełki lucerny.
3. Zjeść z serkiem wiejskim.

## ▶ II śniadanie (E: 327kcal, B o.: 28.86g, T: 13.59g, W o.: 21.7g)

Knoppers + odżywka (E: 327kcal, B o.: 28.86g, T: 13.59g, W o.: 21.7g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Baton Knoppers, orzechowy - Storck - 1 sztuka (40g)
- Izolat - Allnutrition - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

1. Odżywkę dokładnie wymieszać z wodą.
2. Zjeść z wafelkiem.

## ▶ Obiad (E: 552kcal, B o.: 25.54g, T: 21.37g, W o.: 66.13g)

Makaron z łososiem (E: 552kcal, B o.: 25.54g, T: 21.37g, W o.: 66.13g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Makaron bezglutenowy z semoliny - 1 szklanka (70g)
- Łosoś, wędzony - 2/3 opakowania (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Oliwki pokroić w paski, pomidorki przekroić na pół.
2. Na patelni rozgrzać oliwę.
3. Podsmażyć przeciśnięty czosnek, szpinak, pomidorki.
4. Dodać porwanego łososia, śmietankę, oliwki, przyprawy i dusić przez chwilę.
5. Dodać ugotowany makaron i dokładnie wymieszać.

W tym przepisie można wykorzystać zarówno łososia wędzonego na zimno jak i na ciepło.

## ▶ Kolacja (E: 398kcal, B o.: 20.85g, T: 11.5g, W o.: 56.57g)

Placki jabłko-burak (E: 398kcal, B o.: 20.85g, T: 11.5g, W o.: 56.57g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 2 łyżki (30g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Miód pszczeni - 2/3 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Buraki, gotowane - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



## Sposób przygotowania:

1. Jabłko (obrane ) i buraka zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
2. Przełożyć do miski.
3. Dodać jajko, mąkę i dokładnie wymieszać.
4. Na patelni rozgrzać olej.
5. Smażyć placuszki na wolnym ogniu tak, aby były przyrumienione z obu stron.
6. Serek Skyr połączyć z miodem i zjeść razem z plackami.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1647 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	189.06 g



## sobota

## ▶ Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 13.91g, T: 12.01g, W o.: 61.86g)

Owsianka z oreo (E: 381kcal, B o.: 13.91g, T: 12.01g, W o.: 61.86g)

1 porcja

- Herbatniki kakaowe - Oreo - 2 sztuki (22g)
- Maliny - 1 i 1/4 garści (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Płatki owsiane górskie - 3 i 1/2 łyżki (35g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



## Sposób przygotowania:

1. Mleko wlać do garnka.
2. Dodać płatki owsiane, erytrol, nasiona chia.
3. Gotować na wolnym ogniu przez około 7min.
4. Gotową owsiankę przełożyć do miseczki.
5. Posypać pokruszonymi ciasteczkami oreo i malinami.

W tym przepisie można wykorzystać także maliny mrożone.

Można także oreo i maliny wrzucić do ugotowanej owsianki, wymieszać i przełożyć do miseczki.

Zamiast oreo można użyć zwykłych herbatników.

## ▶ II śniadanie (E: 378kcal, B o.: 15.87g, T: 19.53g, W o.: 37.04g)

Sałatka z pomarańczą (E: 378kcal, B o.: 15.87g, T: 19.53g, W o.: 37.04g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Miód pszczoły - 1 łyżeczka (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (120g)
- Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200g)
- Ser mozzarella, light - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Sałata rzymska - 1/2 sztuki (200g)



## Sposób przygotowania:

1. Sałatę porwać i wrzucić do miski.
2. Pomidorki przekroić na pół, cebulę w piórka, mozzarellę w kostkę.
3. Pomarańczę obrać, pokroić w kostkę i dodać do warzyw.
4. Słonecznik podprażyć na suchej patelni.
5. Z oliwy, soku z cytryny, miodu i soli zrobić dressing (dokładnie połączyć razem).
6. Połączyć warzywa, posypać mozzarellą i słonecznikiem.

## ▶ Obiad (E: 532kcal, B o.: 42.78g, T: 14.25g, W o.: 56.77g)

Ogórki kiszone (E: 7kcal, B o.: 0.2g, T: 0.12g, W o.: 1.36g)

1 sztuka (60g)

Kopyta w sosie pieczarkowym (E: 525kcal, B o.: 42.58g, T: 14.13g, W o.: 55.41g)

1 porcja



- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Połędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 5 łyżek (40g)
- Kopytka Lidl - 1/4 opakowania (140g)



## Sposób przygotowania:

1. Kopytka ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Pieczarki obrać i pokroić w paski.
3. Mięso pokroić w kostkę i doprawić przyprawą do kurczaka.
4. Pieczarki poddusić na patelni z odrobiną wody, solą i pieprzem.
5. Kiedy pieczarki puszczą sok, dodać mięso i dusić przez chwilę.
6. Dodać śmietankę, sok z cytryny i dusić do momentu, aż mięso będzie miękkie.
7. Do sosu dodać kopytka, parmezan i wymieszać.
8. Zjeść z ogórkiem kiszonym.

► **Kolacja (E: 326kcal, B o.: 27.54g, T: 9.35g, W o.: 33.72g)**

Twarożek z pomarańczą (E: 326kcal, B o.: 27.54g, T: 9.35g, W o.: 33.72g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (120g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Wafle ryżowe, cienkie - 4 sztuki (20g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)
- mleczko kokosowe Real Thai - 3 łyżki (30ml)



## Sposób przygotowania:

1. Twaróg połączyć z mleczkiem kokosowym i odżywką.
2. Pomarańczę obrać, pokroić w kostkę i dodać do twarożku.
3. Zjeść z waflami.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1617 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	189.39 g



niedziela

## ► Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 21.64g, T: 12.29g, W o.: 51.37g)

Bułka z łososiem (E: 393kcal, B o.: 21.64g, T: 12.29g, W o.: 51.37g)

1 porcja

- Bułki grahamki - 3/4 sztuki (80g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Kiełki lucerny - 1 łyżka (10g)
- Ogórki kiszane - 2 sztuki (120g)
- Hummus lidl - 1/5 opakowania (30g)



Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekroić na pół.
2. Ogórki pokroić w plastry.
3. Bułkę posmarować hummusem, położyć plastry łososia, ogórka i kiełki.

Do tego przepisu wykorzystaj łososia wędzonego na zimno.  
Łososia można także podpiec na suchej patelni.

## ► II śniadanie (E: 430kcal, B o.: 22.71g, T: 21.96g, W o.: 41.93g)

Pudding chia (E: 430kcal, B o.: 22.71g, T: 21.96g, W o.: 41.93g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Nasiona chia, suszone - 3 łyżki (30g)
- Jagoda w żelu allnutrition - 1 i 1/4 łyżki (40g)
- Izolat - Allnutrition - 1/2 porcji (15g)
- mleczko kokosowe Real Thai - 5 łyżek (50ml)



Sposób przygotowania:

1. Mleko, mleko kokosowe, odżywkę i nasiona chia połączyć dokładnie razem.
2. Odstawić na około 1 godzinę do lodówki od czasu do czasu mieszając.
3. Kiedy pudding zgęstnieje zrobić deser: na spód szklanki dać połowę jagód w żelu, połowę puddingu, połowę jagód w żelu, połowę puddingu.
4. Posypać borówkami.
5. Deser odstawić na minimum 2 godziny lub na całą noc.

Deser najlepiej przygotować poprzedniego dnia wieczorem, aby nasiona dokładnie zgęstniały tworząc gęsty pudding.

## ► Obiad (E: 413kcal, B o.: 31.67g, T: 11.54g, W o.: 48.32g)

Dorsz w pesto (E: 413kcal, B o.: 31.67g, T: 11.54g, W o.: 48.32g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sos pesto, zielony - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki i fasolkę ugotować.
2. Piekarnik rozgrzać do 190 stopni.
2. Dorsza umyć, osuszyć, doprawić solą i posmarować pesto.
3. Dorsza ułożyć na blaszce na papierze pergaminowym i piec około 15-20 minut.
4. Ziemniaki i fasolkę połączyć oliwą.
5. Zjeść z upieczonym dorszem.



**► Kolacja (E: 402kcal, B o.: 29.53g, T: 8.66g, W o.: 52.64g)**

Tosty z szynką i serem (E: 402kcal, B o.: 29.53g, T: 8.66g, W o.: 52.64g)

1 porcja

- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Ser mozzarella, light - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Chleb tostowy, pełnoziarnisty - 3 i 1/2 kromki (80g)

**Sposób przygotowania:**

1. Na 2 kromki chleba tostowego nałożyć pokrojony ser, szynkę, plastry ogórka i posiekany szczypiorek.
2. Przykryć 2 pozostałymi kromkami.
3. Zapiec tosty w tosterze lub na suchej patelni.
4. Zjeść z ketchupem i papryką.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1638 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	194.26 g



## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



### Produkty zbożowe

Bułki grahamki	120g (1 i 1/3 sztuki)
Chleb tostowy, pełnoziarnisty	80g (3 i 1/2 kromki)
Chleb żytni razowy	190g (5 i 1/3 kromki)
Makaron bezjajeczny z semoliny	140g (1 i 3/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 1850	40g (2 i 2/3 łyżki)
Otręby owsiane	10g (1 i 1/3 łyżki)
Płatki owsiane górskie	75g (7 i 1/2 łyżki)
Ryż jaśminowy	90g (1/2 szklanki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)
Wafle ryżowe, cienkie	20g (4 sztuki)



### Warzywa

Buraki, gotowane	120g (1 sztuka)
Cebula	250g (2 i 1/3 sztuki)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Fasolka szparagowa, mrożona	300g (3/4 opakowania)
Kiełki lucerny	30g (3 łyżki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	180g (3 sztuki)
Ogórki konserwowe	10g (1 sztuka)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	50g (2 i 1/2 łyżki)
Papryka czerwona	200g (3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	750g (37 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	300g (1 i 1/4 szklanki)
Rukola	80g (4 garście)
Salata lodowa	150g (1 i 1/2 garści)
Salata rzymska	300g (3/4 sztuki)
Seler naciowy	100g (1/4 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	130g (2/3 szklanki)

Szcypiorek	25g (5 łyżek)
Szpinak	75g (3 garście)
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	300g (2 opakowania)
Jogurt pitny, naturalny - Skyr	300ml (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	450ml (2 szklanki)
Mozzarella wiórki	20g (1/8 opakowania)
Ser feta	20g (1 plaster)
Ser mozzarella, light	160g (8 plastrów)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser typu "Feta"	30g (1/7 kostki)
Serek wiejski, lekki	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietanka 18% do zup i sosów	70g (8 i 3/4 łyżki)
Twaróg półtłusty, mielony	200g (6 i 2/3 plastra)



### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	300g (5 i 3/4 sztuki)
Polędwiczka z indyka	600g (3 sztuki)
Szynka z indyka	45g (3 plastry)



### Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	13ml (1 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	43ml (4 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)



### Cukier i słodczyce

Baton Knoppers, orzechowy - Storck	40g (1 sztuka)
Biszkopty Lady Fingers	50g (10 sztuk)
Budyń w proszku	10g (1 i 1/4 łyżki)
Czekolada deserowa	4g (1 kostka)
Czekolada mleczna	6g (1 kostka)
Erytrol	25g (5 łyżeczek)
Herbatniki kakaowe - Oreo	22g (2 sztuki)
Jagoda w żelu allnutrition	180g (5 i 1/4 łyżki)



Kakao 16%, proszek	2g (1/5 łyżki)
Miód pszczeli	13g (2 i 2/3 łyżeczki)

### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	140g (1 i 1/3 sztuki)
Łosoś, wędzony	120g (1 i 1/4 opakowania)
Tuńczyk w oleju	140g (4 i 2/3 łyżki)

### Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	120g (3/4 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	250g (5 garści)
Jabłko	150g (3/4 sztuki)
Maliny	80g (1 i 1/4 garści)
Nasiona chia, suszone	35g (3 i 1/2 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	10g (1 łyżka)
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)
Pomarańcza	240g (3/4 sztuki)
Śliwki suszone	15g (1/4 garści)
Winogrona	100g (1 i 1/3 garści)
Wiórki kokosowe	6g (1 łyżka)

### Napoje

Kawa espresso	50ml (1 porcja)
Sok z cytryny	21ml (3 i 1/2 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)

### Przyprawy

Bulion drobiowy, słoik - Winiary	6g (1/3 łyżki)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Liść laurowy, suszony	2g (1 sztuka)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa gyros	3g (1/2 łyżeczki)
Sos pesto, zielony	70g (3 i 1/2 łyżki)
Sos sojowy	10g (2 łyżeczki)
Sól himalajska	20g (20 szczypt)



### Produkty vege/vegan

Hummus lidl	60g (1/3 opakowania)
Makaron z soczewicy czerwonej	20g (1/4 szklanki)
mleczko kokosowe Real Thai	200ml (20 łyżek)



### Dania gotowe

Kopytka Lidl	140g (1/4 opakowania)
Warzywa na patelnię	150g (1/3 opakowania)



### Preparaty

Izolat - Allnutrition	90g (3 porcje)
-----------------------	----------------

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica z szynką i cebulą	Owsianka kokosowa z czekoladą	Kanapki z pastą z tuńczyka	Omlet biszkoptowy	Kanapki z hummusem + serek wiejski	Owsianka z oreo	Bułka z łososiem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Fit Tiramisu	Kanapki z tuńczykiem i awokado	Koktajl ze śliwką	Winogrona Sałatka z fetą	Knopers + odżywka	Sałatka z pomarańczą	Pudding chia
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Indyk w mleku kokosowym	Makaron z serem i borówkami	Zupa z soczewicy i pomidorów	Indyk z fasolką	Makaron z łososiem	Ogórki kiszzone Kopyta w sosie pieczarkowym	Dorsz w pesto
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ryż z pomidorami	Sałatka z makaronem z soczewicy	Zupa z soczewicy i pomidorów	Quesadilla	Placki jabłko-burak	Twarożek z pomarańczą	Tosty z szynką i serem