



plan ŻYWIENIOWY

WYZWANIE FORMA NA LATA - KILLER

SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota



Sylwia Sobota





CZEŚĆ !!

Cieszę się, że masz przed sobą ten jadłospis i, że bierzesz udział w moim WYZWANIU!!

Cieszę się, bo wiem, że w zdrowym ciele zdrowy duch ! TY podjęłaś już właściwą decyzję!! Wzięłaś sprawy w swoje ręce i już za chwilę będziesz mogła cieszyć się pięknymi efektami!!

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 erytrolesem 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 danego 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: 437kcal, B o.: 20.33g, T: 16.56g, W o.: 55.99g)

Jajecznica ze szparagami (E: 437kcal, B o.: 20.33g, T: 16.56g, W o.: 55.99g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 i 2/3 kromki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szparagi - 3 i 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

1. Szparagi umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, oderwać twarde końcówki, pokroić na małe kawałki.
 2. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć szparagi kilka minut.
 3. Na patelnię wbić jajka, dodać sól, pieprz do smaku i ściąć do postaci jajecznicy.
 4. Jajecznicę posypać szczypiorkiem.
 5. Zjeść z chlebem i pomidorami koktajlowymi.
- *Szparagi powinny być miękkie. Można je także podać odrobine wodą i podduścić pod przykryciem.

Szparagi można także wymienić na cukinię.

► II śniadanie (E: 473kcal, B o.: 39.71g, T: 21.82g, W o.: 40.09g)

Szybki sernik na zimno (E: 473kcal, B o.: 39.71g, T: 21.82g, W o.: 40.09g)

1 porcja

- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Żelatyna - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jogurt Grecki - Pilos - 6 i 2/3 łyżki (200g)
- Izolat - Allnutrition - 3/4 porcji (25g)



Sposób przygotowania:

1. Żelatynę dokładnie rozpuścić w gorącej, przegotowanej wodzie.
2. Truskawki umyć, osuszyć i pokroić w kostkę.
3. Jogurt grecki dokładnie połączyć mikserem z odżywką białkową, erytrole i żelatyną.
4. Na dnie miseczki lub pojemniczka ułożyć biszkopty, zalać masą jogurtową i wcisnąć truskawki.
5. Wstawić do lodówki na około 2h lub całą noc.

► Obiad (E: 596kcal, B o.: 21.3g, T: 16.8g, W o.: 92.15g)

Makaron ze szparagami (E: 596kcal, B o.: 21.3g, T: 16.8g, W o.: 92.15g)

1 porcja



- Ser parmezan - 1 i 2/3 plastra (15g)
- Makaron bezglutenowy - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szparagi - 3 i 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

1. Szparagi umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, oderwać twarde końcówki, pokroić na małe kawałki.
2. Cukinię pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę, pomidorki przekroić na pół, pietruszkę posiekać.
3. Ugotować makaron wg przepisu na opakowaniu.
4. W tym czasie na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć szparagi, cukinię oraz czosnek.
6. Dodać odrobinę wody z gotującego się makaronu i chwilę podduś.
6. Po chwili dodać pomidory koktajlowe, sól i pieprz do smaku.
7. Do warzyw dodać ugotowany makaron i dokładnie wymieszać.
8. Całość posypać parmezanem.

► **Kolacja (E: 382kcal, B o.: 20.42g, T: 11.03g, W o.: 56.16g)**

Kanapki z łososiem + sałatka (E: 382kcal, B o.: 20.42g, T: 11.03g, W o.: 56.16g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb żytni razowy - 2 i 1/4 kromki (80g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Serek śmietankowy - Almette - 1 łyżka (20g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

1. Ogórka, ogórka kiszzonego, pomidora, cebulę pokroić w drobną kostkę, wymieszać razem, doprawić solą i pieprzem.
2. Pieczywo posmarować serkiem Almette i ułożyć plastry łososia.
3. Zjeść z sałatką.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1888 kcal	Białko ogółem:	101.76 g
Tłuszcz:	66.21 g	Węglowodany ogółem:	244.39 g



wtorek

► **Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 25.23g, T: 23.36g, W o.: 66.13g)**

Grahamka z camembert (E: 558kcal, B o.: 25.23g, T: 23.36g, W o.: 66.13g)

1 porcja

- Ser camembert, pełnotłusty - 1/2 sztuki (60g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (30g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

1. Połówki bułki posmarować pesto.
2. Na pieczywie ułożyć sałatę, plastry pomidora, plastry camembert, plastry ogórka.
3. Przykryć drugą połówką.

► **II śniadanie (E: 399kcal, B o.: 17.46g, T: 10.09g, W o.: 62.44g)**

Pudding Riso (E: 399kcal, B o.: 17.46g, T: 10.09g, W o.: 62.44g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 3/4 łyżki (15g)
- Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy - 1/2 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu i ostudzić.
2. Połączyć z puddingiem i masłem orzechowym.
3. Przełożyć do słoiczka, posypać borówkami i wstawić do lodówki na około 1h.

Pudding przygotować od razu na dwie porcje.

► **Obiad (E: 553kcal, B o.: 39.2g, T: 23.19g, W o.: 49.61g)**

Indyk ze szpinakiem i fetą (E: 553kcal, B o.: 39.2g, T: 23.19g, W o.: 49.61g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Polędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ogórki kiszzone - 2 sztuki (120g)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obrać i ugotować do miękkości.
2. Cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
3. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
4. Polędwiczkę z indyka pokroić w jak największe plastry i doprawić solą i pieprzem.
5. Na patelni rozgrzać 5g oliwy, podsmażyć cebulę, szpinak i czosnek.
6. Plastry indyka ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Na indyka nałożyć duszony szpinak oraz pokruszoną fetę.
8. Mięso wstawić do piekarnika na około 15 minut.
9. Zjeść z ziemniakami polanymi oliwą oraz ogórkiem kiszonym.

► **Kolacja (E: 408kcal, B o.: 16.25g, T: 9.79g, W o.: 70.61g)**

Chleb żytni razowy (E: 91kcal, B o.: 2.36g, T: 0.68g, W o.: 20.48g)

1 i 1/4 kromki (40g)



Fasolka po śródziemnomorsku (E: 317kcal, B o.: 13.89g, T: 9.11g, W o.: 50.13g)

1 porcja

- Bazyliia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola biała, w puszcze - 6 łyżek (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1 łyżka (20g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Przepier pomidorowy - 1/3 łyżki (5g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Erytrol - 1/5 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/8 szklanki (20ml)
- Bulion warzywny, słoik - Winiary - 1/4 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę i paprykę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praszkę.
2. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć cebulę z czosnkiem.
3. Po kilku minutach dodać pokrojoną paprykę.
4. Dusić pod przykryciem około 5 minut (od czasu do czasu mieszając).
5. Dodać fasolę, pomidory, koncentrat pomidorowy, wodę, bulion, wszystkie przyprawy oraz pokrojone oliwki.
6. Gotować pod przykryciem około 15 minut.
7. W razie potrzeby doprawić wg swojego smaku.

Fasolkę przygotować od razu na dwie porcje.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1918 kcal	Białko ogółem:	98.14 g
Tłuszcz:	66.43 g	Węglowodany ogółem:	248.79 g



środa

► Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 27.81g, T: 15.35g, W o.: 75.66g)

Placki z kaszy manny (E: 506kcal, B o.: 27.81g, T: 15.35g, W o.: 75.66g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

1. Kaszę manną zalać mlekiem i odstawić na około 20 minut.
2. Białko oddzielić od żółtka i ubić na sztywną pianę.
3. Napęczniałą kaszę połączyć z 5g erytrolem oraz żółtkiem.
4. Dodać pianę z białek i delikatnie wymieszać.
5. Masło rozgrzać na patelni i smażyć na nim małe placuszki.
6. W tym czasie pokroić truskawki i podduścić je z odrobiną wody i erytrole.
7. Placki zjeść ze skyrem, polane duszonymi truskawkami.

Zamiast małych placków można zrobić także jeden większy.

► II śniadanie (E: 408kcal, B o.: 16.25g, T: 9.79g, W o.: 70.61g)

Chleb żytni razowy (E: 91kcal, B o.: 2.36g, T: 0.68g, W o.: 20.48g)

1 i 1/4 kromki (40g)

Fasolka po śródziemnomorsku (E: 317kcal, B o.: 13.89g, T: 9.11g, W o.: 50.13g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola biała, w puszcze - 6 łyżek (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1 łyżka (20g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Przecier pomidorowy - 1/3 łyżki (5g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Erytrol - 1/5 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/8 szklanki (20ml)
- Bulion warzywny, słoik - Winiary - 1/4 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę i paprykę pokroić w kostkę, czosnek precyzyjnie przez praskę.
2. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć cebulę z czosnkiem.
3. Po kilku minutach dodać pokrojoną paprykę.
4. Dusić pod przykryciem około 5 minut (od czasu do czasu mieszając).
5. Dodać fasolę, pomidory, koncentrat pomidorowy, wodę, bulion, wszystkie przyprawy oraz pokrojone oliwki.
6. Gotować pod przykryciem około 15 minut.
7. W razie potrzeby doprawić wg swojego smaku.

► Obiad (E: 587kcal, B o.: 35.96g, T: 31.71g, W o.: 40.69g)

Łosoś z piekarnika z frytkami z batatów (E: 587kcal, B o.: 35.96g, T: 31.71g, W o.: 40.69g)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Batat - 2/3 sztuki (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 190 stopni.
2. Bataty obrać i pokroić na frytki.
3. Połączyć oliwą, przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką.
4. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i wysypać na nią frytki.
5. Wstawić do piekarnika na 5min.
6. W tym czasie doprawić łososia i po 5 minutach włożyć go obok frytek.
7. Piec kolejne 15min.
8. Ogórka zetrzeć na tarce, połączyć z jogurtem, przeciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
8. Zjeść razem.

► **Kolacja (E: 399kcal, B o.: 17.46g, T: 10.09g, W o.: 62.44g)**

Pudding Riso (E: 399kcal, B o.: 17.46g, T: 10.09g, W o.: 62.44g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 3/4 łyżki (15g)
- Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy - 1/2 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu i ostudzić.
2. Połączyć z puddingiem i masłem orzechowym.
3. Przełożyć do słoiczka, posypać borówkami i wstawić do lodówki na około 1h.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Białko ogółem:	97.48 g
Tłuszcz:	66.94 g	Węglowodany ogółem:	249.4 g



czwartek

► **Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 25.14g, T: 20.59g, W o.: 82.85g)**

Borówka amerykańska, surowa (E: 73kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 18g) 2 i 1/3 garści (120g)

Jajecznica z pieczarkami (E: 521kcal, B o.: 24.42g, T: 19.87g, W o.: 64.85g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczarki obrać, pokroić w cienkie paski, cebulę pokroić w kostkę.
2. Na patelni rozgrzać oliwę.
3. Podsmażyć cebulę i pieczarki do miękkości.
4. Wbić jajka, doprawić solą i pieprzem i usmażyć do postaci jajecznicy.
5. Posypać szczypiorkiem.
6. Na połówki bułki nałożyć jajecznicę.
7. Zjeść z pomidorkami.

Borówki zjeść dodatkowo.

► **II śniadanie (E: 374kcal, B o.: 17.91g, T: 11.02g, W o.: 55.44g)**

Miska zdrowia (E: 374kcal, B o.: 17.91g, T: 11.02g, W o.: 55.44g) 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (20g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

1. Jogurt połączyć ze skyrem.
2. Truskawki pokroić na mniejsze kawałki.
2. Wszystkie składniki połączyć razem.

► **Obiad (E: 521kcal, B o.: 31.77g, T: 16.02g, W o.: 62.73g)**

Pomidor koktajlowy (E: 18kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 3.9g) 5 sztuk (100g)

Risotto ze szparagami (E: 503kcal, B o.: 31.77g, T: 16.02g, W o.: 58.83g) 1 porcja



- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Polędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż do risotto, arborio - 1/4 szklanki (60g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szparagi - 5 sztuk (150g)
- Bulion warzywny, słoik - Winiary - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

1. Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem.
2. Cebulę posiekać w kostkę, czosnek przycisnąć przez praskę.
3. Zielone szparagi umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, oderwać twarde końcówki i pokroić na drobne kawałki.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Podsmażyć przez chwilę cebulę, czosnek i szparagi.
6. Dodać mięso i smażyć przez chwilę.
7. Dodać około 130-150ml wody, bulion, ryż i sól i pieprz.
8. Gotować kilkanaście minut, aż ryż będzie miękki.
9. Gotowe risotto posypać tartym parmezanem i wymieszać.

Zamiast szparagów można użyć cukinii.
Pomidorki zjeść dodatkowo.

► **Kolacja (E: 423kcal, B o.: 21.29g, T: 21.04g, W o.: 38.05g)**

Tortilla na ciepło (E: 423kcal, B o.: 21.29g, T: 21.04g, W o.: 38.05g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Ser mozzarella, light - 1 plaster (20g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozgrzać oliwę.
2. Dodać szpinak, przeciśnięty przez praskę czosnek i dusić przez chwilę.
4. Dodać pokrojoną fetę, sól i pieprz do smaku.
5. Ponownie chwilę poddusić.
6. Na placku tortilli ułożyć masę szpinakową, położyć plastry mozzarelli i złożyć w trójkąt.
7. Tortillę podsmażyć na suchej patelni.
8. Zjeść z pomidorkami.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1912 kcal	Białko ogółem:	96.11 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	239.07 g



piątek

▶ Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 19.04g, T: 17.66g, W o.: 75.08g)

Owsianka z truskawkami (E: 485kcal, B o.: 19.04g, T: 17.66g, W o.: 75.08g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 i 2/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane górskie - 6 łyżek (60g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlać mleko, wsypać płatki owsiane, erytrol, nasiona chia, wiórki kokosowe.
2. Gotować na wolnym ogniu około 5 minut - od czasu do czasu mieszając.
3. Truskawki pokroić na małe kawałki.
4. Pod koniec gotowania wrzucić truskawki do owsianki i gotować jeszcze przez chwilę lub gotową owsiankę przełożyć do miseczki i posypać truskawkami.

▶ II śniadanie (E: 354kcal, B o.: 26.9g, T: 9.73g, W o.: 45.45g)

Koktajl z truskawkami (E: 354kcal, B o.: 26.9g, T: 9.73g, W o.: 45.45g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 i 2/3 łyżki (10g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Płatki owsiane - 3/4 łyżki (15g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Izolat - Allnutrition - 3/4 porcji (25g)



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zblendować na koktajl.

▶ Obiad (E: 458kcal, B o.: 21.56g, T: 17.97g, W o.: 56.57g)

Ziemniaki z jajkiem sadzonym (E: 458kcal, B o.: 21.56g, T: 17.97g, W o.: 56.57g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (260g)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obrać i ugotować do miękkości.
2. Ogórka obrać i zetrzeć na średnich oczkach.
3. Do ogórka dodać jogurt, erytrol, sól, pieprz, sok z cytryny i dokładnie wymieszać.
4. Na patelni rozgrzać masło i usmażyć jajka sadzone.
5. Przed podaniem ziemniaki posypać koperkiem.

▶ Kolacja (E: 577kcal, B o.: 32.55g, T: 22.98g, W o.: 67.1g)

Sałatka ze szparagami (E: 577kcal, B o.: 32.55g, T: 22.98g, W o.: 67.1g)

1 porcja



- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ser typu "Feta" - 1/6 kostki (35g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szparagi - 5 sztuk (150g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 4 i 1/4 plastra (30g)
- Erytrol - 2/3 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

1. Kaszę jaglaną ugotować do miękkości.
2. Zielone szparagi włożyć do gotującej się wody z odrobiną soli i gotować około 5 minut.
3. Połączyć oliwę, sok z cytryny, erytrol, przeciśnięty czosnek, posiekaną bazylię, sól, tak aby powstał dressing.
4. Ugotowane szparagi pokroić na małe kawałki, pomidory suszone posiekać, fetę pokroić w kostkę.
5. Do miski dodać wszystkie składniki i połączyć dressingiem.

Zielone szparagi można wymienić na fasolkę szparagową.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1874 kcal	Białko ogółem:	100.05 g
Tłuszcz:	68.34 g	Węglowodany ogółem:	244.2 g



sobota

► Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 28.82g, T: 19.7g, W o.: 67.6g)

Bułka z pastą z tuńczyka (E: 541kcal, B o.: 28.82g, T: 19.7g, W o.: 67.6g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Serek jogurtowy - Almette - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/2 łyżki (75g)
- Ogórki kiszane - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę posiekać w drobną kostkę, awokado rozgnieść widelcem.
2. Połączyć tuńczyka z awokado, serkiem, cebulą, solą i pieprzem.
3. Pastę nałożyć na połówki bułki i położyć plastry kiszzonego ogórka.

► II śniadanie (E: 371kcal, B o.: 20.01g, T: 10.74g, W o.: 70.08g)

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g)

1/2 opakowania (75g)

Truskawki (E: 50kcal, B o.: 1.05g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)

1 szklanka (150g)

Masło orzechowe z kawałkami orzechów (E: 59kcal, B o.: 2.41g, T: 4.99g, W o.: 2.16g)

1/2 łyżki (10g)

Biszkopt (E: 200kcal, B o.: 9.35g, T: 5.15g, W o.: 48.27g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Erytrol - 4 łyżeczki (20g)



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać piekarnik do 180 syopni.
2. Całe jajka w temperaturze pokojowej wbić do miseczki i dodać szczyptę soli.
3. Ubić przez chwilę mikserem, a następnie podczas ubijania dodawać stopniowo erytrol i cukier.
4. Ubijać do momentu, aż piana będzie biała i gęsta.
5. Powoli dodać mąkę i delikatnie wymieszać drewnianą łyżką.
6. Przebrać do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec około 20 minut.

Biszkopt przygotować od razu na dwie porcje.

Zjeść jedną porcję posmarowaną masłem orzechowym + skyr i truskawki.

► Obiad (E: 513kcal, B o.: 33.38g, T: 20.12g, W o.: 52.28g)

Tortilla z mięsem mielonym (E: 513kcal, B o.: 33.38g, T: 20.12g, W o.: 52.28g)

1 porcja



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Mięso wołowe, mielone - 1/2 szklanki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

1. Mięso mielone doprawić solą i pieprzem i rozprowadzić je na placku tortilli.
2. Kapustę pekińską posiekać, cebulę pokroić w piórka, kukurydzę odsączyć z wody, pomidora pokroić w plastry.
3. Jogurt połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.
4. Na patelni rozgrzać oliwę i ułożyć na niej placek tortilli mięsem do dołu.
5. Smażyć kilka minut, aż mięso się zetnie.
6. Na usmażony placek (mięsem do góry) nałożyć warzywa i połączyć jogurtem.
7. Mocno zawinąć.

► **Kolacja (E: 476kcal, B o.: 30.26g, T: 16.88g, W o.: 54.04g)**

Bułka z serem wiejskim (E: 476kcal, B o.: 30.26g, T: 16.88g, W o.: 54.04g)

1 porcja

- Bułki grahamki - 3/4 sztuki (80g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Sos pesto, zielony - 1 i 1/4 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

1. Rzodkiewkę pokroić w kostkę i połączyć z serem wiejskim.
2. Połówki bułki posmarować pesto, nałożyć serek.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1901 kcal	Białko ogółem:	112.47 g
Tłuszcz:	67.44 g	Węglowodany ogółem:	244 g



niedziela

► **Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 23.66g, T: 18.15g, W o.: 76.81g)**

Kasza manna z truskawkami (E: 539kcal, B o.: 23.66g, T: 18.15g, W o.: 76.81g)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

1. Mleko zagotować i wsypać do niego kaszę manną - cały czas mieszając, gotować około 5min.
2. Do ugotowanej kaszy dodać odżywkę białkową i dobrze wymieszać.
3. Na patelni rozgrzać masło i podduścić na nim pokrojone truskawki z erytrole.
4. Ugotowaną kaszę przełożyć do miseczki, dodać kostkę czekolady i duszone truskawki.

► **II śniadanie (E: 354kcal, B o.: 19.66g, T: 10.54g, W o.: 66.28g)**

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g)

1/2 opakowania (75g)

Truskawki (E: 33kcal, B o.: 0.7g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

2/3 szklanki (100g)

Biszkopt (E: 200kcal, B o.: 9.35g, T: 5.15g, W o.: 48.27g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Erytrol - 4 łyżeczki (20g)



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać piekarnik do 180 syopni.
2. Całe jajka w temperaturze pokojowej wbić do miseczki i dodać szczyptę soli.
3. Ubić przez chwilę mikserem, a następnie podczas ubijania dodawać stopniowo erytrol i cukier.
4. Ubijać do momentu, aż piana będzie biała i gęsta.
5. Powoli dodać mąkę i delikatnie wymieszać drewnianą łyżką.
6. Przebrać do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec około 20 minut.

Masło orzechowe z kawałkami orzechów (E: 59kcal, B o.: 2.41g, T: 4.99g, W o.: 2.16g)

1/2 łyżki (10g)

► **Obiad (E: 540kcal, B o.: 36.04g, T: 18.94g, W o.: 61.16g)**

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 97kcal, B o.: 2.07g, T: 7.85g, W o.: 8.03g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w drobną kostkę, koperek i kapustę posiekać.
2. Majonez, sok z cytryny, erytrol, sól, pieprz połączyć razem.
3. Wszystkie składniki wymieszać razem tak aby powstała surówka.

Dorsz z purre z batatów (E: 443kcal, B o.: 33.97g, T: 11.09g, W o.: 53.13g)

1 porcja



- Dorsz, świeży - 1 i 2/3 sztuki (160g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sos pesto, zielony - 3/4 łyżki (15g)
- Batat - 1 sztuka (250g)



Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 190 stopni.
2. Bataty obrać, pokroić na mniejsze kawałki i ugotować do miękkości.
3. Dorsza umyć, osuszyć, doprawić solą, pieprzem, posmarować pesto i ułożyć na blaszce na papierze do pieczenia.
4. Piec około 15-20min.
5. Ugotowane bataty połączyć z masłem i rozgnieść na puree.

► **Kolacja (E: 448kcal, B o.: 19.83g, T: 16.96g, W o.: 60.65g)**

Grzanki z awokado i łososiem (E: 448kcal, B o.: 19.83g, T: 16.96g, W o.: 60.65g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb żytni razowy - 2 i 2/3 kromki (90g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieść widelcem i połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.
2. Pomidora pokroić w plastry.
3. Z pieczywa zrobić grzanki w tosterze lub na suchej patelni.
4. Kanapki posmarować awokado, dodać rukolę, plastry pomidora i plastry łososa.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1881 kcal	Białko ogółem:	99.19 g
Tłuszcz:	64.59 g	Węglowodany ogółem:	264.9 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	380g (4 i 1/4 sztuki)
Chleb żytni razowy	340g (9 i 3/4 kromki)
Kasza jaglana	70g (2/3 woreczka)
Kasza manna	110g (2/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny	100g (1 i 1/3 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	60g (5 łyżek)
Płatki owsiane	35g (1 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane górskie	60g (6 łyżek)
Ryż basmati	100g (2/3 szklanki)
Ryż do risotto, arborio	60g (1/4 szklanki)
Tortilla pełnoziarnista	120g (2 sztuki)



Warzywa

Bataty	400g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	250g (2 i 1/3 sztuki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	38g (7 i 2/3 ząbka)
Fasola biała, w puszcze	240g (12 łyżek)
Kapusta pekińska	220g (4 i 1/3 liścia)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	40g (2 łyżki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	240g (4 sztuki)
Ogórki konserwowe	50g (5 sztuk)
Oliwki czarne, bez pestki	40g (2 łyżki)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)

Pomidor	530g (3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	500g (25 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	30g (4 i 1/4 plastra)
Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata rzymska	30g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Szparagi	500g (16 i 2/3 sztuki)
Szpinak	200g (8 garści)
Ziemniaki	480g (5 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt Grecki - Pilos	200g (6 i 2/3 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	270g (13 i 1/2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	375g (2 i 1/2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	560ml (2 i 1/3 szklanki)
Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy	200g (1 opakowanie)
Ser camembert, pełnotłusty	60g (1/2 sztuki)
Ser mozzarella, light	20g (1 plaster)
Ser parmezan	35g (3 i 3/4 plastra)
Ser typu "Feta"	125g (2/3 kostki)
Serek jogurtowy - Almette	25g (1 i 1/4 łyżki)
Serek śmietankowy - Almette	20g (1 łyżka)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	450g (8 i 3/4 sztuki)
Mięso wołowe, mielone	100g (1/2 szklanki)
Polędwiczka z indyka	210g (1 sztuka)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	33g (3 i 1/3 plastra)
Oliwa z oliwek	86ml (8 i 2/3 łyżki)

**Cukier i słodcyce**

Biszkopty	20g (6 i 2/3 sztuki)
Cukier	10g (3/4 łyżki)
Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Erytrol	84g (16 i 3/4 łyżeczek)

**Ryby i owoce morza**

Dorsz, świeży	160g (1 i 2/3 sztuki)
Łosoś, świeży	150g (3/4 sztuki)
Łosoś, wędzony	100g (1 opakowanie)
Tuńczyk w sosie własnym	145g (4 i 3/4 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Awokado	140g (1 sztuka)
Borówka amerykańska, surowa	520g (10 i 1/3 garści)
Nasiona chia, suszone	5g (1/2 łyżki)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)
Truskawki	1000g (6 i 2/3 szklanki)
Wiórki kokosowe	20g (3 i 1/3 łyżki)

**Napoje**

Sok z cytryny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
Woda	200ml (3/4 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Bulion warzywny, słoik - Winiary	13g (3/4 łyżki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczek)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczek)
Pieprz czarny	27g (27 szczypty)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczek)
Przecier pomidorowy	10g (2/3 łyżki)
Sos pesto, zielony	60g (3 łyżki)

Sól biała	2g (2 szczypty)
Sól himalajska	30g (30 szczypt)
Żelatyna	10g (1 i 1/4 łyżki)

**Produkty vege/vegan**

Masło orzechowe z kawałkami orzechów	50g (2 i 1/2 łyżki)
--------------------------------------	---------------------

**Preparaty**

Izolat - Allnutrition	60g (2 porcje)
-----------------------	----------------

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznicza ze szparagami	Grahamka z camembert	Placki z kaszy manny	Borówka amerykańska, surowa Jajecznicza z pieczarkami	Owsianka z truskawkami	Bułka z pastą z tuńczyka	Kasza manna z truskawkami
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Szybki sernik na zimno	Pudding Riso	Chleb żytni razowy Fasolka po śródziemnomorsku	Miska zdrowia	Koktajl z truskawkami	Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Truskawki Masło orzechowe z kawałkami orzechów Biszkopt	Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Truskawki Biszkopt Masło orzechowe z kawałkami orzechów
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron ze szparagami	Indyk ze szpinakiem i fetą	Łosoś z piekarnika z frytkami z batatów	Pomidor koktajlowy Risotto ze szparagami	Ziemniaki z jajkiem sadzonym	Tortilla z mięsem mielonym	Surówka z kapusty pekińskiej Dorsz z purre z batatów
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kanapki z łososiem + sałatka	Chleb żytni razowy Fasolka po śródziemnomorsku	Pudding Riso	Tortilla na ciepło	Sałatka ze szparagami	Bułka z serkiem wiejskim	Grzanki z awokado i łososiem