



Indywidualny plan żywieniowy w  
zmianie nawyków żywieniowych i poprawie odporności dla:

## **CHŁOPCY 13-15 LAT O WYSOKIEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**3500 kcal**

**7 dni**



**PROzdrawiam**

ul. 23 października 32  
62-080 Tarnowo Podgórne

531 900 710  
kontakt@prozdrawiam.pl  
www.prozdrawiam.pl

## PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
śniadanie Jaglanka jak bounty (391 g)	śniadanie Omlet z papryką i pieczarkami (403 g)	śniadanie Owsianka bananowa z orzechami (465 g)	śniadanie KANAPKA Z BUKIĄ GRAHAMKĄ SZYŃKĄ I OGÓRKIEM II śniadanie	śniadanie Owsianka z żurawiną i mgdkałami (400 g)	śniadanie Bananowe placuszki bez maki (389 g); jogurt naturalny, 2% II śniadanie	śniadanie JAJECZNICA Z POMIDOREM I CHLEBEM RAZOWYM (E) (487 g) II śniadanie
II śniadanie KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM (E) (329 g) n)	II śniadanie Muffiny marchewkowe (150 g)	II śniadanie KANAPKA Z BIAŁYM SEREM I PAPRYKĄ (541 g)	II śniadanie Koktajl bananowo-gruszkowy (374 g); płatki owsiane (20 g)	II śniadanie Kanapki z polewą z Indyka i warzywami (423 g)	III śniadanie KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) (268 g) n)	Koktajl malinowy (380 g)
III śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu (200 g); banan (115 g); orzechy obiad	III śniadanie Kanapki z hummusem papryką i rzęźuchą (230 g) n)	III śniadanie jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy (150 g); marchew obiad	III śniadanie Dorrome batoniki energetyczne (85 g) n)	III śniadanie TORTILLA Z BIELUCHEM I SZYŃKĄ DROBNIOWĄ (423 g) obiad	III śniadanie Zielony koktajl ze szpinakiem (455 g); nasiona chia, suszone (16 g) obiad	III śniadanie Deser z chia (366 g)
Spaghetti z kolorowymi warzywami (671 g); ser, narmezan (45 kolacja	Kotlety mielone z kurczaka i szpinaku (400 g); ziemniaki (450 g); n): kolacja	Kluski leniwe zielone z sosem orzechowym (494 g); Surowka z kolacja	Zapiekanka - kurczak ryż pomidory kukurydza (696 g); słonecznik. kolacja	JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKIEM I MIZERIĄ (E) (884 g); kefir, 2% tłuszczu (100 g) kolacja	Vegetariańska papryka faszerowana (471 g); Surowka z nora kolacja	Pizza bez pieczenia (708 g); keczup (112 g); ser, narmezan (40 kolacja
Dietetyczna sałatka gyros (591 g); gruszką (130 g) n)	SAŁATKA OWOCOWA Z CYNAMONEM (499 g) n)	Zupa krem ze szpinaku i ziemniaków (600 g); słonecznik przekaśka	PLACUSZKI Z CUKINIĄ (448 g); jogurt naturalny, 2% tłuszczu (100 g) przekaśka	Frytki z batata (426 g); keczup (84 g) przekaśka	SAŁATKA BROKULOWA Z FETA (440 g); dynia, pestki (70 g) przekaśka	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem (799 g); sok jabłkowy (250 g) przekaśka
Batony owsiano-marchewkowe (153 g)	Koktajl brzoskwinowy (541 g); sienne lniane (30 g)	Muffiny pehnoziarniste ze szpinakiem (163 g)	Warzywne sushi z ogórka (421 g)	Pudding chia z mussem malinowym (288 g)	Bakłażanowe rulony z serkiem (320 g)	Jogurt z jabłkiem (413 g); nasiona chia, suszone (32 g)

## ZALECENIA DO DIETY

- Zadbaj o prawidłową masę ciała!
- Posiłki spożywaj regularnie (od 4 do 6 dziennie), o stałych porach (co 3-4 godziny), bez dodatkowego dojadania pomiędzy wyznaczonymi godzinami.
- Pamiętaj o odpowiedniej ilości warzyw w diecie min 400-500g dziennie!
- Zjadaj 2 porcje owoców w ciągu dnia (1 porcja: 1 duże jabłko, 2 sztuki kiwi, 1 banan, 1 duża gruszka, 1 szklanka malin/truskawek, 1 grejpfrut, 2 mandarynki, 3 śliwki).
- Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste (np. kasze, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane).
- Codziennie spożywaj co najmniej 2 szklanki mleka lub produktów mlecznych fermentowanych (kefir, maślanka, jogurt).
- Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5kg/tydzień).
- Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- Białko w diecie dostarczaj zarówno z produktów roślinnych jak i zwierzęcych.
- Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcych, zastąp je olejami roślinnymi. Najlepiej na surowo do sałatek. Unikaj potraw smażonych w głębokim tłuszczu.
- Wyklucz całkowicie słodkie napoje, alkohol, wszelkie używki oraz ograniczyć kawę.
- Cukier postaraj się wyeliminować i ewentualnie zastąp go naturalnym słodzikiem. Unikaj cukru białego, tradycyjnych konfitur, dżemu, miodu, czekolady, słodyczy i lodów. Nie kupuj do domu wszystkich przekąsek typu paluszki, chrupki, chipsy, krakersy itp.
- Ogranicz spożycie soli! Dowolnie stosuj przyprawę i zioła.
- Unikaj potraw gotowych w proszku, typu instant czy innych wysoko przetworzonych produktów, oraz tłuszczu trans
- W odpowiedni sposób przyrządzaj potrawy (grillowanie, opiekanie na ruszcie, podgrzewanie w kuchenke mikrofalowej, gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku, gotowanie, duszenie, przyrządzanie w sosie własnym lub w papilotach).
- Pij około dwa litry wody niegazowanej i bezsmakowej dziennie.
- Pierwszy posiłek zjedz do 1h od obudzenia się.
- Ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem.
- Wykonuj ćwiczenia fizyczne dostosowane do swoich możliwości. Najlepiej 3-4 razy w tygodniu co najmniej 1 h. Pamiętaj, że aktywność fizyczna ma sprawiać radość 😊
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu.
- Pamiętaj o myciu zębów.
- Ogranicz oglądanie telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin dziennie.

### DODATKOWE INFORMACJE:

> Dieta jest ułożona na 3500kcal, na 6 posiłków w ciągu dnia.

> W składnikach można zobaczyć nazwy firm różnych produktów np. tofu mori-nu proszę nie zwracać większej uwagi na to, po prostu należy kupić np tofu. Liczy się konkretny produkt nie firma.

> Proszę pamiętać o elastycznościach jakie można stosować, czyli:

- zmieniać kolejność dni i zjeść np. Dzień 1, Dzień 3, Dzień 5
- jeść 2-3 razy ten sam dzień np. Dzień 2, Dzień 2, Dzień 2, Dzień 1
- zmieniać kolejność posiłków w obrębie dnia np. kolacja, 2 śniadanie, śniadanie podwieczerek, obiad

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Jaglanka jak bouny

kasza jaglana - 72 g (4 łyżki)  
woda - 125 g (0.5 szklanki)  
ksylitol - 10 g (1 łyżka)  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 46 g (2 łyżki)  
wiórki kokosowe - 24 g (3 łyżki)  
czekolada gorzka - 12 g (2 kostka)  
orzechy nerkowca, surowe - 12 g (3 sztuki)  
mleko zagęszczone, niesłodzone - 90 g (9 łyżek)

1. Kaszę jaglaną gotuj przez ok. 12 minut w szklance wody z dodatkiem ksylitolu.
2. Następnie odstaw pod przykryciem do czasu wchłonięcia całego płynu.
3. Jogurt naturalny wymieszaj z częścią wiórek kokosowych i ksylitolu.
4. Do rondelka przelej mleko zagęszczone, dodaj pokruszoną gorzką czekoladę, drugą część wiórek kokosowych i posiekane orzechy nerkowca - postaw na gaz i mieszaj do całkowitego rozpuszczenia czekolady.
5. W szklance ułóż na przemian kaszę, jogurt i masę czekoladową.

energia - 688.1 kcal

## II ŚNIADANIE

### KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM (E)

chleb żytni pełnoziarnisty - 96 g (2 kromki)  
masło ekstra - 10 g (1 łyżeczka czubata)  
ser, gouda tłusty - 19 g (1 plaster (np. łowicz))  
sałata masłowa - 12 g (2 liść większy)  
pomidory, czerwone - 192 g (1 średnia sztuka)

1. Chleb posmaruj masłem, ułóż na nim warzywa i ser. Smacznego.

energia - 400.2 kcal

## III ŚNIADANIE

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200.0 g (1 opakowanie)  
banan - 115.0 g (1 średnia sztuka)  
orzechy arachidowe - 15.0 g (0.5 garści)

1. Zjedz składniki.

energia - 318.6 kcal

## OBIAD

### Spaghetti z kolorowymi warzywami

makaron pszenny pełnoziarnisty - 135 g (1.5 szklanki)  
papryka żółta, słodka - 100 g (0.5 sztuki)  
cukinia - 112 g (0.5 mniejszej sztuki)  
pomidory, cherry - 100 g (5 sztuk)  
oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)  
oregano suszone - 3 g (1 łyżeczka)  
ser typu "feta" - 42 g (20 kosteczek)  
przecier pomidorowy (sos), w puszcze - 128 g (0.5 szklanki)  
cebula - 35 g (0.5 małej sztuki)  
czosnek - 3 g (1 mały ząbek)  
sól morską jodowaną - 3 g (0.5 łyżeczki)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)

1. Makaron ugotuj al dente według przepisu na opakowaniu.
2. Przygotuj sos: cebulę i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na oliwie. Zalej przecierem pomidorowym. Odrobiną soli i pieprzu. Gotuj kilka minut, aż sos zgęstnieje. Warzywa umyj. Paprykę pokrój w paski, cukinię w kostkę.
3. Pomidorki podziel na połowy. Na drugiej patelni rozgrzej odrobinę oliwy, wrzuc warzywa i duś kilka minut, aż zmiękną. Na talerz nałóż makaron, polej sosem, na to wyłóż warzywa, posyp oregano i rozkruszonym serem feta.

Posyp parmezanem.

PONADTO

ser, parmezan - 45.0 g (3 łyżki)

energia - 964.3 kcal

## KOLACJA

### Dietetyczna sałatka gyros

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 porcje)  
por - 60 g (0.5 małej sztuki)  
ogórek kiszony - 60 g (1 sztuka)  
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu - 40 g (4 łyżki)  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 23 g (1 łyżka)  
keczup - 84 g (3 łyżki)  
kapusta pekińska - 88 g (0.25 połowa)  
majonez domowy z olejem rzepakowym - 25 g (1 łyżka lekko czubata)  
curry w proszku - 10 g (szczypta)  
pieprz czarny - 1.0 g (szczypta)  
sól morska jodowana - 1.0 g (szczypta)

1. Fileta z kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż bez dodatku oleju na nieprzywierającej patelni - smaź pod przykryciem, aby był soczysty.
2. Pod koniec smażenia dodaj przyprawę gyros lub curry (dużą ilość, aby sałatka miała wyraźny smak - ponieważ dodajemy do niej mało majonezu).
3. Ostudź. W tym czasie pokrój pora w talarki, a ogórki w małą kotkę.
4. Kapustę poszatkuj na cienkie paski.
5. Wymieszaj majonez z jogurtem i keczupem. Kurczaka wyłóż na dnie miski, polej częścią sosu. Następnie wyłóż pora, polej sosem, potem ogórki i ponownie sos oraz kukurydzę i sos.
6. Na wierzch wyłóż kapustę i posmaruj resztą sosu. Możesz udekorować sałatkę ogórkami lub kukurydzą.

Dodatkowo zjedz gruszkę.

PONADTO

gruszka - 130.0 g (1 sztuka)

energia - 650.1 kcal

## PRZEKAŚKA

### Batony owsiano-marchewkowe



płatki owsiane - 260 g (2 szklanki)  
banan - 345 g (3 średnie sztuki)  
marchew - 210 g (2 średnie sztuki)  
ksylitol - 30 g (3 łyżki)  
jaja kurze całe - 150 g (3 sztuka (kl. wagowa M))  
mak niebieski - 83 g (0.5 szklanki)  
nasiona chia, suszone - 80 g (10 łyżek)  
rodzynki, bez pestek, suszone - 105 g (7 łyżek)  
słonecznik, nasiona - 116 g (0.75 szklanki)

- Zjedz 2 baton.  
Przepis na całość (18 sztuk).
1. Banana z jajkiem i ksylitolem zmiksuj na gładką masę.
  2. Marchew zetrzyj na grubych oczkach.
  3. Wymieszaj wszystkie składniki i odstaw na 15 minut.
  4. Wyłóż masę na dużą blaszkę do ciasta wyłożoną papierem do pieczenia.
  5. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 30 min.
  6. Po upieczeniu przekrój na 18 batonów.

energia - 377.7 kcal

## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE

#### Omlet z papryką i pieczarkami

jaja kurze całe - 150 g (3 sztuka (kl. wagowa M))  
olej rzepakowy uniwersalny - 16 g (2 łyżki)  
bułki grahamki - 100 g (2 sztuki)  
papryka czerwona, słodka - 75 g (0.5 średniej sztuki)  
pieczarka biała - 62 g (2 duże sztuki)

1. Jaja wbij do miseczki i roztrzep, aż białka się lekko spienią.
2. Na patelni rozgrzej olej – najlepiej jest rozsmarować olej na całej patelni za pomocą silikonowego pędzla.
3. Na rozgrzany olej ułóż paprykę i pieczarki i zostaw na chwilę na średnim ogniu.
4. Roztrzone jaja przypraw i wlej na patelnię pomiędzy warzywa.
5. Przykryj całość pokrywką, raz na jakiś czas podważ łypatką nasz omlet, żeby za bardzo nie przywierał do patelni.
6. Smaż kilka minut, tak aby omlet był ścięty z obu stron, bez przewracania.
7. Gdy jest już gotowy, zsuń z patelni na talerz.

energia - 653.0 kcal

### II ŚNIADANIE

#### Muffiny marchewkowe



jaja kurze całe - 100 g (2 sztuka (kl. wagowa M))  
ksylitol - 200 g (1 szklanka)  
olej rzepakowy uniwersalny - 152 g (19 łyżek)  
marchew - 210 g (2 średnie sztuki)  
mąka pszenżyto, pełnoziarnista - 210 g (1.5 szklanki)  
proszek do pieczenia - 5 g (0.5 łyżeczki)  
soda oczyszczona - 10 g (1 łyżeczka)  
cynamon mielony - 10 g (1 łyżeczka)  
sól biała - 3 g (0.5 łyżeczki)

- Zjedz 2 sztuki.  
Przepis na 12 sztuk.
1. Jajka ubij. Dodaj ksylitol i dalej ubijaj aż masa będzie gładka i puszysta. Ubijając na wysokich obrotach, dolewaj ciągłym, cieniutkim strumieniem olej.
  2. Dodaj marchewkę, delikatnie wymieszaj.
  3. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.
  4. Do osobnej miski przesiej mąkę, dodaj proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól, wymieszaj.
  5. Przesyp do miski z marchewką i delikatnie połącz wszystkie składniki.
  6. Ciasto wyłóż do formek do muffin. Piecz przez około 20-30 minut do suchego patyczka.

Zjedz muffinkę i jabłko.

energia - 385.9 kcal

### III ŚNIADANIE

#### Kanapki z hummusem papryką i rzeżuchą

chleb żytni razowy - 93 g (3 kromki)  
hummus, gotowy - 50 g (2 łyżki)  
papryka czerwona, słodka - 75 g (0.5 średniej sztuki)  
rzeżucha ogrodowa - 12 g (0.2 szklanki)

1. Posmaruj chleb pastą hummus.
2. Pokrój drobno paprykę i nałóż na kanapkę.
3. Na wierzch połóż rzeżuchę.

energia - 357.4 kcal

## OBIAD

### Kotlety mielone z kurczaka i szpinaku



mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500 g  
szpinak, mrożony - 225 g (pół opakowania)  
marchew - 105 g (1 średnia sztuka)  
płatki owsiane - 20 g (2 łyżki)  
jaja kurze całe - 100 g (2 sztuki (kl. wagowa M))  
cebula - 150 g (1 średnia sztuka)  
czosnek - 12 g (2 średnie ząbki)  
oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)  
koper ogrodowy - 8 g (1 łyżka)  
sól biała - 3 g (0.5 łyżeczki)  
pieprz czarny - 0.1 g

Zjedz 4 kotlet.  
Przepis na 11 kotletów.  
1. Szpinak podsmaż z dodatkiem czosnku na oliwie, następnie ostudź.  
2. Pierś z kurczaka i cebulę zmiel w maszynce.  
3. Dodaj do niej startą na grubych oczkach marchewkę, płatki owsiane oraz jaja i wymieszaj.  
4. Następnie dodaj szpinak oraz koper, sól i pieprz. Ponownie wymieszaj.  
5. Formuj małe kotlety, a następnie układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.  
6. Piecz ok. 25 minut w temp. 180st. C.  
7. Możesz przewrócić kotlety na drugą stronę w trakcie pieczenia, ale nie musisz.

### Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi



kapusta kiszona - 50 g (1 porcja)  
cebula - 35 g (0.6 mała sztuka)  
jabłko - 50 g (0.6 mała sztuka)  
marchew - 53 g (0.6 średnia sztuka)  
olej rzepakowy tłoczony na zimno - 8 g (1 łyżka)  
koper ogrodowy - 4 g (0.6 łyżka)  
pieprz czarny - 1.0 g (0.6 szczypta)  
PONADTO  
ziemniaki - 450 g (5 średnich sztuk)  
maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu - 255.0 g (1 szklanka)

1. Kapustę posiekaj.  
2. Cebulę pokrój w kostkę.  
3. Jabłko i marchew zetrzyj na tarce.  
4. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.  
5. Dodaj pieprz, polej olejem i ponownie wymieszaj.

Zjedz kotlety z ugotowanymi ziemniakami i surówką.  
Dodatkowo wypij maślankę.

energia - 936.2 kcal

## KOLACJA

### SALATKA OWOCOWA Z CYNAMONEM

banan - 115 g (1 średnia sztuka)  
kiwi - 162 g (2 małe sztuki)  
brzoskwinia - 150 g (1 średnia sztuka)  
migdały, płatki - 70 g (7 łyżek)  
cynamon mielony - 2.0 g (1 szczypta)

1. Pokrój banana i kiwi na plasterki.  
2. Wymieszaj je z kawałkami brzoskwinii, posyp płatkami migdałowymi i cynamonem.

energia - 717.1 kcal

## PRZEKAŚKA

### Koktajl brzoskwiniowy

maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 255 g (1 szklanka)  
brzoskwinia - 286 g (2 średnie sztuki)  
PONADTO  
siemię lniane - 30.0 g (3 łyżka, całe)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

energia - 397.5 kcal

# DZIEŃ 3

## ŚNIADANIE

### Owsianka bananowa z orzechami

płatki owsiane - 60 g (6 łyżek)  
mleko uht, 1,5% tłuszczu - 250 g (1 szklanka)  
banan - 115 g (1 średnia sztuka)  
orzechy włoskie - 40 g (10 sztuk)

1. Płatki, orzechy i zmiażdżony banan ugotuj z mlekiem.

energia - 721.0 kcal

## II ŚNIADANIE

### KANAPKA Z BIAŁYM SEREM I PAPRYKĄ

chleb żytni razowy - 93 g (3 kromki)  
pomidory, czerwone - 192 g (1 średnia sztuka)  
sałata masłowa - 6 g (1 liść większy)  
ser twarogowy chudy - 50 g (1 plaster)  
papryka żółta, słodka - 200 g (1 sztuka)

1. Na chleb kładziemy ser, pomidora i paprykę. To co nam się nie zmieści jemy oddzielnie.

energia - 347.7 kcal

## III ŚNIADANIE

jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy - 150.0 g (1 opakowanie)  
marchew - 210.0 g (2 średnie sztuki)  
orzechy nerkowca, surowe - 40.0 g (10 sztuk)

Zjedz jogurt, marchew i orzechy. Razem lub osobno.

energia - 377.5 kcal

## OBIAD

### Kluski leniwe zielone z sosem orzechowym

ser twarogowy chudy - 300 g (1.5 kostki)  
jaja kurze całe - 59 g (1 sztuka (kl. wagowa L))  
mąka ziemniaczana - 15 g (1 łyżka)  
mąka pszenna, typ 500 - 50 g (2 mocno czubate łyżki)  
szpinak - 60 g (2 duże garści)  
otręby owsiane - 25 g (0.25 szklanki)  
orzechy arachidowe - 30 g (1 garść)  
sok ze świeżej cytryny - 10 g (2 łyżki)  
miód pszczeli - 14 g (1 łyżeczka)  
ocet winny, czerwony - 5 g (1 łyżeczka)

Zjedz 3.5 porcji.  
Przepis na 4 porcje.  
1. Szpinak posiekaj drobno, wymieszaj z twarogiem i jajkiem (uwaga - twaróg mielony lub bardzo dokładnie rozdrobniona kostka np. za pomocą tłuczka do ziemniaków).  
2. Stolnicę podsyp mąką pszenną (około 1 - 2 łyżki), wyłóż ser z jajkiem, na wierzch przesiej mąkę ziemniaczaną i resztę mąki pszennej (rzadsze sery mogą potrzebować troszkę więcej mąki) oraz dodaj otręby owsiane.  
3. Zagnieć szybko składniki, łącząc je w kulę. Podziel na 2 części i z każdej uformuj wałek, w razie potrzeby podsyp mąką, następnie rozplaszcz go szerokim nożem i pokrój ukośnie na kawałki.  
4. Zagotuj osoloną wodę w dużym garnku, dodaj kluski i gotuj przez kilkanaście sekund od wypłynięcia na powierzchnię.  
5. Wyłóż łyżką cedzakową i podawaj z dodatkami (np. sos orzechowym).

Sos: orzechy drobno posiekaj nożem, sok z cytryny, ocet winny i miód wymieszaj dokładnie, dodać orzechy. Polej nimi kluski.

### Surówka z marchewki i jabłka



marchew - 105 g (1 średnia sztuka)  
jabłko - 50 g (0.5 małej sztuki)  
olej rzepakowy tłoczony na zimno - 8 g (1 łyżka)  
sok ze świeżej cytryny - 5 g (1 łyżka)  
sól morska jodowana - 3 g (0.5 łyżeczki)

Zjedz 1.5 porcji.  
Przepis na porcję.  
1. Marchewkę i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na drobnej tarce.  
2. Wymieszaj ze śmietaną.  
3. Dodaj odrobinę soli i soku z cytryny.

energia - 979.5 kcal

## KOLACJA

### Zupa krem ze szpinaku i ziemniaków



ziemniaki - 450 g (5 średnich sztuk)  
szpinak, mrożony - 450 g (1 opakowanie (np. Iglotex, Hortex))  
cebula - 258 g (1 duża sztuka)  
ksylitol - 5 g (1 łyżeczka)  
dynia, pestki - 100 g (10 łyżek)  
kolendra, świeża - 13 g (6 gałązek)  
kardamon - 2.0 g (szczypta)  
nasiona kolendry - 2.0 g (kilka sztuk)  
oliwa z oliwek - 40 g (5 łyżek)  
woda - 1500 g (6 szklanek)  
sól biała - 6 g (1 łyżeczka)

PONADTO

słonecznik, nasiona - 75.0 g (5 łyżek)

Zjedz 2 chochle.  
Przepis na garnek.  
1. Szpinak rozmroź.  
2. Ziemniaki umyj, obierz i pokrój w niedużą kostkę.  
3. Na patelni, na oliwie z oliwek, zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę.  
4. Dodaj ziemniaki i smażyć około 1-2 minuty.  
5. Dodaj szpinak i mieszając smażyć około 1 minutę na małym ogniu.  
6. Dodaj wodę, szczyptę soli, ksylitol, przyprawy (wg. upodobań) zagotuj i gotuj około 15 minut na małym ogniu.  
7. Zupę zmiksuj, podawaj z pestkami dyni oraz posypaną świeżymi ziołami (pietruszką, mięta, bazylią, kolendra).

Posyp słonecznikiem.

energia - 748.4 kcal

## PRZEKĄSKA

### Muffiny pełnoziarniste ze szpinakiem



szpinak - 180 g (6 dużej porcji)  
cebula - 70 g (1 mała sztuka)  
czosnek - 12 g (2 średnie ząbki)  
mąka pszenna, typ 750 - 250 g (2 szklanki)  
proszek do pieczenia - 10 g (1 łyżka)  
pomidory, suszone na słońcu - 10 g (5 sztuk)  
mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 szklanki)  
olej rzepakowy uniwersalny - 80 g (8 łyżek)  
jaja kurze całe - 100 g (2 sztuki (kl. wagowa M))  
sól morska jodowana - 3 g (0.5 łyżeczki)  
gałka muskatołowa, mielona - 1.0 g (szczypta)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)  
pietruszką, liście - 4 g (1 łyżka)

Zjedz 2.5 sztuki.  
Przepis na 12 sztuk.  
1. Cebulę pokrój w drobną kostkę.  
2. Podsmaż ją na odrobinie oleju, dodaj umyty szpinak, a potem posiekany czosnek.  
3. Smaż na dużym ogniu mieszając, tak by szpinak zmniejszył objętość, ale żeby nie puścił dużo wody. Odstaw do ostygnięcia, a potem lekko posiekaj.  
4. W dużej misce wymieszaj suche składniki (przyprawy, zioła, mąkę, proszek do pieczenia i posiekane suszone pomidory).  
5. Do suchych składników dodaj mokre (jaja, mleko, olej i szpinak) i wymieszaj.  
6. Włóż ciasto do foremek, do 3/4 wysokości (Ilość muffinek jest uzależniona od wielkości foremek).  
7. Piecz do suchego patyczka w temp 180 st. C.

energia - 364.4 kcal

# DZIEŃ 4

## ŚNIADANIE

### KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM

bułki grahamki - 150 g (3 sztuki)  
serek kremowy (np. Philadelphia) - 50 g (4 łyżki)  
szynka delikatesowa z kurczaka - 108 g (6 plastrów)  
ogórek kiszony - 240 g (4 sztuki)

1. Bułeczkę posmaruj serkiem, połóż na nią plasterki szynki i ogórka.

energia - 729.6 kcal

## II ŚNIADANIE

### Koktajl bananowo-gruszkowy

banan - 80 g (1 mała sztuka)  
gruszka - 130 g (1 sztuka)  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (1 kubek)  
sok ze świeżej cytryny - 5 g (1 łyżka)  
miód pszczeli - 7 g (0.5 łyżeczki)  
cynamon mielony - 2.0 g (1 szczypta)  
PONADTO  
płatki owsiane - 20.0 g (2 łyżki)

1. Banana obierz, gruszkę pozbaw gniazd nasiennych. Zmiksuj wszystkie składniki.

energia - 346.6 kcal

## III ŚNIADANIE

### Domowe batoniki energetyczne



płatki owsiane - 260 g (2 szklanki)  
morele, suszone - 56 g (10 sztuk)  
żurawina suszona, słodzona - 50 g (2.5 łyżki)  
słonecznik, nasiona - 30 g (2 łyżki)  
siemię lniane - 40 g (4 łyżka, całe)  
sól biała - 3 g (0.5 łyżeczki)  
miód pszczeli - 105 g (3 łyżki)  
olej rzepakowy uniwersalny - 72 g (9 łyżek)  
woda - 63 g (0.25 szklanki)

Zjedz 2 sztuki.  
Przepis na 16 sztuk.  
1. Wszystkie suche składniki umieść w misce, dolej olej i miód, zmiksuj.  
2. Dolej wodę, mieszaj całość (masa ma być zwarta, po chwili napęcznieje).  
3. Naczynie żaroodporne lub formę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.  
4. Nagrzej piekarnik do 160 stopni, góra dół.  
5. Na dno formy lub naczynia wyłóż gotową masę, rozłóż ją na grubość około 2 cm, dobrze dociśnij do dna, wyrównaj powierzchnię.  
6. Formę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 20-30 minut, aż wierzch ciasta się zarumieni.  
7. Upieczony baton wyjmij z piekarnika, odstaw do przestygnięcia i pokrój na mniejsze kawałki (około 3x8cm).

energia - 333.8 kcal

## OBIAD

### Zapiekanka - kurczak ryż pomidory kukurydza

masło klarowane - 8 g (1 łyżeczka)  
cebula - 70 g (1 mała sztuka)  
czosnek - 6 g (1 średni ząbek)  
mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 porcja)  
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym - 250 g (1 szklanka)  
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu - 46 g (3 łyżki)  
ryż brązowy - 72 g (4 łyżki)  
pietruska, liście - 4 g (1 łyżka)  
ser, parmezan, tarty (drobno) - 5 g (1 łyżka)  
woda - 125 g (0.5 szklanki)  
sól morską jodowana - 6 g (1 łyżeczka)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)  
kolendra, suszone liście - 2.0 g (kilka listków)  
PONADTO  
słonecznik, nasiona - 75.0 g (5 łyżek)

1. Na patelni rozgrzej masło, dodaj cebulę i smaż przez około 5 minut do zeszklenia na małym ogniu.
2. Dodaj czosnek, piersi kurczaka i obsmaż je przez około 3-4 minuty.
3. Dodaj kukurydzę i ryż, wymieszaj i smaż razem przez 2 minuty.
4. Dodaj pomidory, kukurydzę.
5. Uzupełnij wodą, wymieszaj, dodaj sól i pieprz do smaku.
6. Przelóż zawartość patelni do żaroodpornego garnka lub naczynia.
7. Przykryj i wstaw do nagrzanego piekarnika (170 st. C).
8. Piecz przez 35 minut.
9. Otwórz, posyp kolendrą i tartym serem.

Posyp uprażonym słonecznikiem.

energia - 969.6 kcal

## KOLACJA

### PLACUSZKI Z CUKINII

cukinia - 287 g (1 średnia sztuka)  
jaja kurze całe - 100 g (2 sztuki (kl. wagowa M))  
skrobia ziemniaczana - 40 g (3 łyżki)  
sól morską jodowana - 3 g (0.5 łyżeczki)  
olej rzepakowy uniwersalny - 16 g (2 łyżki)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)

- Zjedz 1 cała potrawa (10 sztuk).  
Przepis na cała potrawa (10 sztuk).
1. Cukinię utrzyj na grubej tarce, dodaj soli.
  2. Po 10 minutach odsącz nadmiar wody.
  3. Dodaj skrobię ziemniaczaną, sól i pieprz. J
  4. Możesz również dodać swoje ulubione zioła.
  5. Smaż na rozgrzanym oleju.
  6. Po usmażeniu placuszki odsącz na ręczniku papierowym.

PONADTO  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100.0 g (0.5 opakowania)  
słonecznik, nasiona - 30.0 g (2 łyżki)

Zjedz z jogurtem. i posyp słonecznikiem.

energia - 707.9 kcal

## PRZEKĄSKA

### Warzywne sushi z ogórka

ogórek - 195 g (3 sztuki)  
serek kremowy (np. Philadelphia) - 125 g (6 łyżek)  
papryka żółta, słodka - 200 g (1 sztuka)  
marchew - 105 g (1 średnia sztuka)  
koper ogrodowy - 3 g (1 łyżeczka)  
pietruska, liście - 3 g (1 łyżeczka)

- Zjedz 10 sztuk.  
Przepis na 15 sztuk.
1. Warzywa dokładnie umyj.
  2. Ogórek potnij wzdłuż, przy pomocy obieraczki, na długie, cienkie plastry.
  3. Pozostałe warzywa pokrój w cienkie słupki.
  4. Plastry ogórka smaruj serkiem, układaj na nich kawałki warzyw, po jednej gałązce koperku lub natki pietruszki i zawijaj w ruloniki, jak sushi.

energia - 371.2 kcal

# DZIEŃ 5

## ŚNIADANIE

### Owsianka z żurawiną i migdałami

płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)  
żurawina suszona, słodzona - 60 g (3 łyżki)  
migdały, płatki - 40 g (4 łyżki)  
mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 szklanka)

1. Mleko zagotuj, dodaj płatki owsiane.
2. Przykryj i odstaw na 3min, aż płatki zmiękną. Smacznego.

energia - 745.1 kcal

## II ŚNIADANIE

### Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami

chleb graham - 50 g (2 kromki)  
masło ekstra - 25 g (1 łyżka czubata)  
polędwica z indyka - 40 g (2 plastry)  
sałata masłowa - 12 g (2 liść większy)  
pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka)  
koper ogrodowy - 8 g (1 łyżka)  
pieprz czarny - 1.0 g

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Połóż wędlinę, sałatę.
3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i pieprz.

energia - 369.9 kcal

## III ŚNIADANIE

### TORTILLA Z BIELUCHEM I SZYNKĄ DROBIOWĄ

tortilla pszenno-kukurydziana, placek - 100 g (2 sztuki)  
serek naturalny (Bieluch) - 30 g (3 łyżki)  
szynka z piersi kurczaka - 60 g (3 plastry)  
mix sałat, active (Fit&Easy) - 40 g (2 garście)  
pomidory, czerwone - 192 g (1 średnia sztuka)  
zioła prowansalskie - 1.0 g

1. Tortillę posmaruj serkiem, na środku ułóż plasterki szynki drobiowej, posyp dwiema garściami mieszanki sałat i połową drobno pokrojonego pomidora, posyp mieszanką ziół.
2. Tortillę zwinij cienko, zawiń w folię aluminiową i włóż do lodówki. Po godzinie przekrój tortillę na pół.

energia - 388.1 kcal

## OBIAD

### JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKIEM I MIZERIĄ (E)

jaja kurze całe - 150 g (3 sztuka (kl. wagowa M))  
olej rzepakowy uniwersalny - 24 g (3 łyżki)  
ziemniaki - 360 g (4 średnie sztuki)  
ogórek - 195 g (3 sztuki)  
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 150 g (1 kubek)  
sok ze świeżej cytryny - 5 g (1 łyżka)  
PONADTO  
kefir, 2% tłuszczu - 230.0 g (1 kubek)

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Obierz ogórka i wymieszaj go z jogurtem, sokiem z cytryny.
3. Na oleju usadz jajka. Dopraw je do smaku solą, pieprzem, papryką.
4. Zjedz jajka sadzone z i mizerią.

Dodatkowo wypij kefir.

energia - 939.6 kcal

## KOLACJA

### Frytki z batata

batat (patat) - 260 g (2 sztuka (13cm dł.))  
sól biała - 3 g (0.5 łyżeczki)  
papryka, mielona, wędzona - 3 g (1 szczypta)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)  
olej rzepakowy uniwersalny - 16 g (2 łyżki)

Zjedz 3 porcje.

Przepis na 2 porcje.

1. Batata umyj i pokrój w słupki (możesz go obrać, ale nie musisz).
2. Włóż do miski, następnie dodaj olej i przyprawę, wymieszaj.
3. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Włóż do rozgrzanego do 180°C piekarnika, piecz ok. 30 minut.
5. Dokładny czas pieczenia zależy od grubości frytek, monitoruj cały czas proces pieczenia.

PONADTO

keczup - 84.0 g (3 łyżki)

jedz z keczupem.

---

energia - 654.8 kcal

## PRZEKĄSKA

### Pudding chia z musem malinowym

nasiona chia, suszone - 40 g (5 łyżek)  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 115 g (5 łyżek)  
maliny - 62 g (1.2 mała porcja)  
banan - 72 g (0.6 średniej sztuki)

1. Wieczorem zalej nasiona chia jogurtem - wymieszaj i odstaw na noc do lodówki.
2. Maliny zmiksuj z bananem.
3. Nałóż do szklanki poszczególne warstwy deseru.

Jogurt z płatkami jęczmiennymi i jabłkiem:

1. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą. Jabłko pokrój lub zetrzyj na tarce.

---

energia - 358.4 kcal

# DZIEŃ 6

## ŚNIADANIE

### Bananowe placuszki bez mąki

banan - 115 g (1 średnia sztuka)  
jaja kurze całe - 59 g (1 sztuka (kl. wagowa L))  
olej rzepakowy uniwersalny - 8 g (1 łyżka)  
cynamon mielony - 1.0 g (0.5 łyżeczki)  
borówka amerykańska - 100 g (2 garście)

Zjedz 11 sztuk.  
Przepis na 8 sztuk.  
1. Banana obierz ze skórki, pokrój w plasterki i zblenduj z jajkiem oraz cynamonem.  
2. Konsystencja papki powinna być gęsta.  
3. Na suchej patelni smaż małe placuszki.  
4. Uważaj, żeby ich nie spalić! Gdy pojawią się bąbelki, delikatnie przewróć na drugą stronę i smaż do zarumienienia.  
5. Podawaj z owocami i jogurtem i masłem orzechowym.

#### PONADTO

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180.0 g (1 kubek)  
masło z orzechów arachidowych (GO ON) - 30.0 g (1 łyżka)

energia - 744.7 kcal

## II ŚNIADANIE

### KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E)

chleb żytni razowy - 93 g (3 kromki)  
masło ekstra - 5 g (0.5 łyżeczka czubata)  
jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M))  
sałata masłowa - 12 g (2 liść większy)  
pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka)

1. Jajko ugotuj na twardo.  
2. Chleb posmaruj masłem, połóż na nim sałatę i jajko pokrojone w plasterki. Zjedz z pomidorem.

energia - 338.8 kcal

## III ŚNIADANIE

### Zielony koktajl ze szpinakiem

banan - 120 g (1.5 małej sztuki)  
szpinak - 30 g (1 duża garść)  
sok ze świeżej cytryny - 5 g (1 łyżka)  
jabłko - 100 g (1 mała sztuka)  
kefir, 2% tłuszczu - 200 g (1 kubek)  
PONADTO  
nasiona chia, suszone - 16.0 g (2 łyżki)

1. Zmiksuj wszystko na koktajl.

energia - 351.6 kcal

## OBIAD

### Wegetariańska papryka faszerowana

papryka czerwona, słodka - 244 g (1 duża sztuka)  
ryż biały - 75 g (0.75 woreczka)  
ser typu "feta" - 50 g (0.25 kostki)  
cebula - 35 g (0.5 małej sztuki)  
jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M))  
olej rzepakowy uniwersalny - 8 g (1 łyżka)  
czosnek - 3 g (1 mały ząbek)  
czubryca zielona - 5 g (szczypta)  
sól biała - 1.0 g (0.2 łyżeczki)

1. Cebulę drobno pokrój, wrzuc na rozgrzany olej (część oleju zostaw na później), podsmaż na wolnym ogniu, aż będzie miękka.  
2. Następnie dopraw czubrycą i roztartym z solą czosnkiem.  
3. Ser rozdrobnij widelcem, dodaj jajka, cebulę i ugotowany ryż, wymieszaj.  
4. Paprykę przekrój na pół, pozbaw gniazd nasiennych i napełnij farszem.  
5. Ułóż na blasze do pieczenia, podlej wodą, skrop olejem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 220 st. C na ok. 50 minut.

### Surówka z pora i jabłka

por - 119 g (1 mała sztuka)  
jabłko - 100 g (1 mała sztuka)  
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 92 g (4 łyżki)  
sok ze świeżej cytryny - 5 g

1. Pora umyj i rozetnij wzdłuż. Dokładnie umyj z ziemi i piasku.
2. Dodaj jabłko pokrojone w kostkę lub tarte.
3. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt naturalny.

PONADTO

ser, parmezan - 45.0 g (3 łyżki)

Paprykę posyp parmezanem.

---

energia - 962.2 kcal

## KOLACJA

### SAŁATKA BROKUŁOWA Z FETA

brokuły - 250 g (0.5 całość)  
ser typu "feta" - 42 g (20 kosteczek)  
jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M))  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 90 g (0.4 kubka)  
sól morską jodowaną - 3 g (0.5 łyżeczki)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)  
czosnek - 3 g (1 mały ząbek)

PONADTO

dynia, pestki - 70.0 g (7 łyżek)

1. Brokuły ugotuj na parze, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Jajo ugotuj na twardo, pokrój w kostkę, dodaj do sałatki.
3. Jogurt naturalny wymieszaj z czosnkiem i przyprawami. Gotowym sosem polej sałatkę.
4. Posyp prażonymi pestkami dyni.

---

energia - 702.2 kcal

## PRZEKĄSKA

### Bakłażanowe rulony z serkiem



bakłażan - 240 g (1 sztuka)  
szczypiorek - 24 g (3 łyżki)  
koper ogrodowy - 24 g (3 łyżki)  
czosnek - 12 g (2 średnie ząbki)  
ser typu "feta" - 100 g (0.5 kostki)  
serek twarogowy, ziarnisty - 200 g (1 kubek)  
ser, niebieski - 30 g (0.3 opakowania)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)  
oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)

Zjedz 9 sztuk.

Przepis na 18 sztuk.

1. Bakłażana umyć, osuszyć i pokroić wzdłuż, na cienkie plastry.
2. Każdy plaster posolić i poczekać aż puści wodę.
3. Odsączyć z wody, osuszyć ręcznikiem papierowym i lekko posmarować oliwą.
4. Bakłażana usmażyć z obu stron na patelni grillowej lub upiec.
5. W miseczce wymieszać wszystkie sery, posiekany czosnek, koperek i szczypiorek. Dodać pieprz.
6. Pastę z serków układać na plastrach bakłażana i zawijać w rulony.

---

energia - 348.2 kcal

# DZIEŃ 7

## ŚNIADANIE

### JAJECZNICA Z POMIDOREM I CHLEBEM RAZOWYM (E)

jaja kurze całe - 177 g (3 sztuka (kl. wagowa L))  
masło ekstra - 25 g (1 łyżka czubata)  
pomidory, czerwone - 192 g (1 średnia sztuka)  
chleb żytni razowy - 93 g (3 kromki)

1. Usmaż jajka kurze na maśle. Jajecznice zjedz z pomidorem i razowym chlebem.

energia - 678.5 kcal

## II ŚNIADANIE

### Koktajl malinowy

kefir, 2% tłuszczu - 200 g (1 kubek)  
maliny - 150 g (1 duża porcja)  
migdały, łuskane - 30 g (2 łyżki)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

energia - 338.2 kcal

## III ŚNIADANIE

### Deser z chia



nasiona chia, suszone - 96 g (12 łyżek)  
mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 szklanki)  
ksylitol - 30 g (3 łyżki)  
czarne jagody - 160 g (1 szklanka)  
jeżyny - 75 g (0.5 szklanki)  
banan - 115 g (1 średnia sztuka)

Zjedz 1.5 porcji.

Przepis na 4 porcje.

1. Do 3 miseczek wsyp po 4 łyżki nasion chia.
2. W rondelku zagotuj 100 ml mleka z łyżką ksylitolu i jagodami.
3. Zblenduj mieszankę i gorącą przelej do pierwszej miseczki z nasionami chia. Wymieszaj.
4. Do rondelka nalej 150 ml mleka, dodaj łyżkę ksylitolu, jeżyny. Zblenduj i gorącą masę przelej do kolejnej miseczki z nasionami chia – wymieszaj.
5. Zagotuj resztę mleka z ksylitolem i pokrojonymi w kawałki bananem. Zblenduj i przelej do ostatniej miski z nasionami chia i wymieszaj.
6. Do szklanek nakładaj warstwowo puddingi: jeżynowy, bananowy i jagodowy. Odstaw na 30 minut.

energia - 355.2 kcal



## OBIAD

### Pizza bez pieczenia

jaja kurcze całe - 100 g (2 sztuka (kl. wagowa M))  
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 18 g (6 sztuk)  
oliwki czarne marynowane, konserwowe - 13 g (5 sztuk)  
mozzarella, z pełnego mleka - 60 g (0.5 szklanka, tarta)  
oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)  
rukola - 10 g (1 szklanka)  
szynka z piersi kurczaka - 60 g (3 plastry)  
oregano suszone - 3 g (1 łyżeczka)  
pomidory, czerwone - 192 g (1 średnia sztuka)  
sól morską jodowaną - 6 g (1 łyżeczka)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)  
PONADTO  
keczup - 112.0 g (4 łyżki)  
ser, parmezan - 40.0 g (2 łyżki)

Zjedz 1.5 porcji.  
Przepis na porcję.  
1. Jajka ubij z solą, pieprzem i oregano.  
2. Na patelni rozgrzej oliwę, wylej na to jajka, zmniejsz gaz do średniego.  
3. Pokrój oliwki i ser na plasterki, przepołów plastry szynki, umyj i osusz rukolę.  
4. Kiedy jajka się zetną, połóż pozostałe składniki na wierzch.  
5. Przykryj naszą pizzę-omlet, na tyle, żeby wszystko się podgrzało.

Pizzę posyp serem

energia - 1124.9 kcal

## KOLACJA

### Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem



mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 porcje)  
ziemniaki - 450 g (5 średnich sztuk)  
marchew - 340 g (2 duże sztuki)  
cebula - 70 g (1 mała sztuka)  
czosnek - 6 g (1 średni ząbek)  
olej rzepakowy tłoczony na zimno - 12 g (1.5 łyżki)  
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 138 g (6 łyżek)  
szczypiorek - 16 g (2 łyżki)  
pietruszka, liście - 12 g (3 łyżki)  
woda - 250 g (1 szklanka)  
sól biała - 1.0 g (0.2 łyżeczki)  
pieprz czarny - 2.0 g (1 szczypta)  
majeranek suszony - 1.0 g (szczypta)  
tymianek suszony - 1.0 g (szczypta)  
PONADTO  
sok jabłkowy - 250.0 g (1 szklanka)

Zjedz 1 porcję.  
Przepis na 2 porcje.  
1. Pierś pokrój w kostkę, dopraw odrobiną soli, pieprzem, majerankiem i tymiankiem.  
2. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Na oleju podsmaż cebulę, następnie dodaj czosnek i mięso.  
3. Całość obsmaż kilka minut.  
4. Marchew i ziemniaki pokrój w kostkę lub talarki i ugotuj.  
5. Mięso, ziemniaki i marchew przełóż do naczynia żaroodpornego, zalej jogurtem naturalnym, przykryj i wstaw do nagrzanego (180 st. C) piekarnika na 15 min.  
6. Zapiekankę podawaj posypaną natką pietruszki lub koperkiem.

Dodatkowo wypij sok.

energia - 602.6 kcal

## PRZEKĄSKA

### Jogurt z jabłkiem

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (1 kubek)  
jabłko - 263 g (1 duża sztuka)  
PONADTO  
nasiona chia, suszone - 32.0 g (4 łyżki)

1. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą. Jabłko pokrój lub zetrzyj na tarce.

energia - 377.0 kcal

## LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	21 łyżeczek	130 [g]
mak niebieski	2 łyżeczki	10 [g]
masło z orzechów arachidowych (GO ON)	1 łyżka	30 [g]
migdały, płatki	11 łyżek	110 [g]
migdały, łuskane	2 łyżki	80 [g]
nasiona chia, suszone	17 łyżek	140 [g]
orzechy arachidowe	1 garść	60 [g]
orzechy nerkowca, surowe	13 sztuk	60 [g]
orzechy włoskie	11 sztuk	90 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	12 [g]
siemię lniane	5 łyżka, mielone	35 [g]
słonecznik, nasiona	40 łyżeczek	370 [g]
wiórki kokosowe	3 łyżki	24 [g]

### DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

hummus, gotowy	2 łyżki	50 [g]
----------------	---------	--------

### DODATKI DO DAŃ

keczup	10 łyżek	280 [g]
majonez domowy z olejem rzepakowym	1 łyżka lekko czubata	25 [g]
soda oczyszczona		1.7 [g]

### MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	100 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	5 porcji	550 [g]
połędwica z indyka	2 plastry	42 [g]
szynka delikatesowa z kurczaka	6 plastrów	120 [g]
szynka z piersi kurczaka		160 [g]

### NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	22 sztuka (kl. wagowa M)	1300 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2 kubki	320 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 kubków	1100 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy		150 [g]
kefir, 2% tłuszczu	27 łyżek	650 [g]
masło ekstra	7 łyżeczka czubata	70 [g]
maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	1 szklanka	260 [g]
maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	1 szklanka	260 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	38 łyżek	470 [g]
mleko uht, 1,5% tłuszczu	1 szklanka	250 [g]

mleko zagęszczone, niesłodzone	9 łyżek	90 [g]
mozzarella, z pełnego mleka	1 szklanka, tarta	90 [g]
ser twarogowy chudy	1.5 kostki	320 [g]
ser typu "feta"	92 kosteczek	190 [g]
ser, gouda tłusty	1 plaster (np. Łowicz)	21 [g]
ser, niebieski		15 [g]
ser, parmezan		130 [g]
ser, parmezan, tarty (drobno)	1 łyżka	5.0 [g]
serek kremowy (np. Philadelphia)		140 [g]
serek naturalny (Bieluch)	3 łyżki	30 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	0.5 kubka	100 [g]

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok jabłkowy	1 szklanka	250 [g]
sok ze świeżej cytryny	7 łyżek	37 [g]
woda	70 łyżek	750 [g]

### OWOCE I PRZETWORY

banan	7.5 średnich sztuk	1400 [g]
borówka amerykańska	1 szklanka	140 [g]
brzoskwinia	3 średnie sztuki	500 [g]
czarne jagody	3 łyżki	70 [g]
gruszka	2 sztuki	350 [g]
jabłko	6 małych sztuk	850 [g]
jeżyny		30 [g]
kiwi	2 małe sztuki	200 [g]
maliny	2 średnie porcje	220 [g]
morele, suszone	1 sztuka	7 [g]
żurawina suszona, słodzona	3 łyżki	70 [g]

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

curry w proszku		10 [g]
cynamon mielony	4 szczypta	8 [g]
czubryca zielona		5.0 [g]
gałka muskatołowa, mielona		0.2 [g]
kardamon		0.4 [g]
kolendra, suszone liście		2.0 [g]
kolendra, świeża	0.25 szklanki	3.3 [g]
koper ogrodowy	4 łyżki	31 [g]
majeranek suszony		0.5 [g]
nasiona kolendry		0.4 [g]
ocet winny, czerwony	1 łyżeczka	4.4 [g]
oregano suszone	3 łyżeczki	8 [g]
papryka, mielona, wędzona	2 szczypta	4.5 [g]
pieprz czarny	10 szczypta	20 [g]
proszek do pieczenia		2.7 [g]
sól biała	1.5 łyżeczki	10 [g]
sól morską jodowaną	5 łyżeczek	31 [g]
tymianek suszony		0.5 [g]
zioła prowansalskie		1.0 [g]

## SŁODYCZE

czekolada gorzka	2 kostka	12 [g]
ksylitol	6 łyżek	60 [g]
miód pszczeli	1 łyżka	33 [g]

## TŁUSZCZE

masło klarowane	1 łyżeczka	8 [g]
olej rzepakowy tłoczony na zimno	13 łyżeczek	26 [g]
olej rzepakowy uniwersalny	74 łyżeczek	150 [g]
oliwa z oliwek	18 łyżeczek	36 [g]

## WARZYWA I PRZETWORY

bakłażan	1 sztuka	150 [g]
batat (patat)	3 sztuka (13cm dł.)	550 [g]
brokuły	1 całość	410 [g]
cebula	5 małych sztuk	380 [g]
cukinia	2 mniejszej sztuki	460 [g]
czosnek	6 średnich ząbków	35 [g]
kapusta kiszona	1 porcja	50 [g]
kapusta pekińska		120 [g]
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu		90 [g]
marchew	7 średnich sztuk	1050 [g]
mix sałat, active (Fit&Easy)	1 opakowanie	40 [g]
mąka ziemniaczana		14 [g]
ogórek	5 sztuk	460 [g]
ogórek kiszony	5 sztuk	300 [g]
oliwki czarne marynowane, konserwowe	10 sztuk	20 [g]
papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki	470 [g]
papryka żółta, słodka	2 sztuki	550 [g]
pieczarka biała	7 małych sztuk	70 [g]
pietruszka, liście	3 łyżki	13 [g]
pomidory, cherry	5 sztuk	100 [g]
pomidory, czerwone	12 małych sztuk	1350 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	1 szklanka	250 [g]
pomidory, suszone na słońcu	1 sztuka	1.9 [g]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	9 sztuk	27 [g]
por	3 połowa małej sztuki	310 [g]
przecier pomidorowy (sos), w puszcze	0.5 szklanki	130 [g]
rukola	1 garść	15 [g]
rzeżucha ogrodowa		17 [g]
sałata masłowa	7 liść większy	60 [g]
skrobia ziemniaczana		40 [g]
szczypiorek	8 łyżeczek	23 [g]
szpinak	4 duże porcje	150 [g]

szpinak, mrożony	7 kostka	180 [g]
ziemniaki	13 średnich sztuk	1550 [g]

## ZBOŻOWE

bułki grahamki	5 sztuk	250 [g]
chleb graham	2 kromki	50 [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	2 kromki	100 [g]
chleb żytni razowy	12 kromka	380 [g]
kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	2 szklanki	140 [g]
mąka pszenna, typ 500	3 lekko czubata łyżka	44 [g]
mąka pszenna, typ 750		48 [g]
mąka pszenżyto, pełnoziarnista		35 [g]
otręby owsiane		22 [g]
płatki owsiane	66 łyżeczek	200 [g]
ryż biały	4 łyżki	80 [g]
ryż brązowy	4 łyżki	80 [g]
tortilla pszenno-kukurydziana, placek	2 sztuki	100 [g]

