

INDYWIDUALNY JADŁOSPIS

2800 kcal

Adrian Gorzycki



Sports-Med
klinika dietetyczna

DIETETYK SYLWESTER KŁOS

email: biuro@sports-med.pl
<https://sports-med.pl/>

Tydzień 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Koktajl poranny						
Koktajl poranny jagodowy	Koktajl poranny borówkowy	Koktajl poranny jagodowy	Koktajl poranny borówkowy	Koktajl poranny jagodowy	Koktajl poranny borówkowy	Koktajl poranny jagodowy
Koktajl potreniingowy						
Koktajl potreniingowy borówkowy	Koktajl potreniingowy jagodowy	Koktajl potreniingowy borówkowy	Koktajl potreniingowy jagodowy	Koktajl potreniingowy borówkowy	Koktajl potreniingowy jagodowy	Koktajl potreniingowy borówkowy
Śniadanie - 10:00						
Omlet z dipem ogórkowym, awokado i rukolą	Jajka po benedyktyńsku z sosem chrzanowym	Jajecznicza z sałatką warzywną	Tatar wołowy w towarzystwie roszponki	Wrap z omleta z warzywami	Jajka po florencku	Kolorowa sałatka z łososiem
Obiad - 14:00						
Stek wołowy Chrupiąca sałatka	Grillowany łosoś z sałatką ogórkową	Indyk w sosie kokosowym z dynią	Wołowina duszona z warzywami	Kurczak w ziołach Surówka z marchewki i pietruszki	Kurczak pieczony z warzywami	Dorsz w pesto bazyliowym Surówka z kalarepy i ogórka
Kolacja - 18:00						
Frytki z batatów, ziemniaków i marchewki z dipem bazyliowym	Budyń jaglany z musem jagodowym	Bowl z warzywami	Kaszotto z dynią	Makaron gryczany z pesto bazyliowym	Sałatka makaronowa z awokado i ogórkiem	Lekkie risotto z jarmużem
Kcal: 2842 W: 156.3 / B: 124.2 T: 197.5 / Bł: 33.8 ŁG: 46.9	Kcal: 2826 W: 211.1 / B: 130.9 T: 164.9 / Bł: 38.0 ŁG: 74.4	Kcal: 2806 W: 195.9 / B: 140.7 T: 170.5 / Bł: 29.9 ŁG: 72.6	Kcal: 2803 W: 200.5 / B: 157.1 T: 161.8 / Bł: 38.6 ŁG: 61.1	Kcal: 2807 W: 202.4 / B: 127.3 T: 172.5 / Bł: 28.8 ŁG: 73.9	Kcal: 2813 W: 198.6 / B: 140.8 T: 169.4 / Bł: 34.0 ŁG: 77.0	Kcal: 2827 W: 184.5 / B: 141.9 T: 177.0 / Bł: 32.6 ŁG: 68.0

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

Poniedziałek

Koktajl poranny

Kcal: 173 W: 16.3 B: 1.3 T: 10.8 Bł: 3.2 ŁG: 4.5

Koktajl poranny jagodowy

Olej z wiesiołka, 1 x Łyżeczka (5 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)



Przepis

1. Dodaj suplementy uwzględnione w strukturze diety.
2. Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

Koktajl potreningowy

Kcal: 278 W: 29.0 B: 30.7 T: 6.2 Bł: 3.6 ŁG: 8.4

Koktajl potreningowy borówkowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Borówka amerykańska, 3 x Garść (150 g)
Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97) , 1 x Porcja (30 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.

Śniadanie - 10:00

Kcal: 707 W: 20.0 B: 34.5 T: 56.6 Bł: 8.6 ŁG: 1.0

Omlet z dipem ogórkowym, awokado i rukolą

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Olej kokosowy, 1 x Łyżka (10 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Jogurt kokosowy, 4 x Łyżka (80 g)
Koperek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Rukola, 3 x Garść (60 g)
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)
Pestki dyni, 3 x Łyżka (30 g)

Przepis

1. Jajka rozbij i usmaż na patelni z olejem kokosowym na placek.
2. Ogórka zetrzyj na tarce, odsącz z nadmiaru wody, wymieszaj z jogurtem i posiekanym koperkiem.
3. Rukolę wyłóż na talerz. Dodaj kawałki awokado, obok połóż placek jajeczny, a sos podaj w miseczce. Posyp danie pestkami dyni.

Obiad - 14:00

Kcal: 949 W: 12.6 B: 49.2 T: 79.5 Bł: 5.3 ŁG: 2.3

Stek wołowy

Polędwica wołowa, 1 x Porcja (200 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Masło klarowane, 3 x Łyżka (30 g)
Tymianek świeży, 1 x Garść (6 g)

Przepis

1. Przypraw mięso solą i pieprzem.
2. Steka smaź na rozgrzanym maśle przez około 3 minuty z jednej strony, następnie przełóż na drugą i dodaj tymianek. Smaź przez kolejne 3 minuty, podlewając sosem maślanym.
3. Przed podaniem przełóż stek na ciepły talerz, aby „odpoczął”. Podawaj z sałatką.

Chrupiąca sałatka

Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Kalarepa, 0,5 x Sztuka (80 g)
Roszponka, 3 x Garść (60 g)
Bazylia świeża, 1 x Garść (5 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)
Olej lniany, 3 x Łyżka (30 g)
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Umyj warzywa.
2. Ogórka i kalarepę zatrzyj na tarce, dodaj roszponkę i posiekaną bazylię.
3. Dopraw, polej olejem i posyp pestkami.

Kolacja - 18:00

Kcal: 735 W: 78.4 B: 8.5 T: 44.4 Bł: 13.1 ŁG: 30.7

Frytki z batatów, ziemniaków i marchewki z dipem bazyliowym

Bataty, 1 x Sztuka (250 g)
Ziemniak, 1 x Sztuka (75 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Olej kokosowy, 3 x Łyżka (30 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Zioła prowansalskie, 1 x Szczypta (1 g)
Bazylia suszona, 1 x Szczypta (1 g)
Jogurt kokosowy, 3 x Łyżka (60 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Bazylia świeża, 2 x Garść (10 g)
Rukola, 2 x Garść (40 g)

Przepis

1. Warzywa pokrój w słupki i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop olejem kokosowym i posyp przyprawami.
2. Piecz w piekarniku przez ok. 15 minut w 200 stopniach.
3. Jogurt wymieszaj z olejem i posiekaną bazylią.
4. Frytki podaj z rukolą i dipem.

Suma dnia: Kcal: 2842 W: 156.3g B: 124.2g T: 197.5g Bł: 33.8g ŁG: 46.9

Wtorek

Koktajl poranny

Kcal: 179 W: 21.8 B: 1.3 T: 10.5 Bł: 2.4 ŁG: 6.6

Koktajl poranny borówkowy

Olej z wiesiołka, 1 x Łyzeczka (5 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)

Przepis

1. Dodaj suplementy uwzględnione w strukturze diety.
2. Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

Koktajl potreningowy

Kcal: 269 W: 20.8 B: 30.8 T: 6.6 Bł: 4.8 ŁG: 5.3

Koktajl potreningowy jagodowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 3 x Garść (150 g)
Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97), 1 x Porcja (30 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.

Śniadanie - 10:00

Kcal: 727 W: 26.6 B: 31.1 T: 57.1 Bł: 7.3 ŁG: 2.9

Jajka po benedyktyńsku z sosem chrzanowym

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Jogurt kokosowy, 2 x Łyżka (40 g)
Chrzan tarty, 1 x Łyżeczka (10 g)
Olej z wiesiołka, 2 x Łyżka (20 g)
Marchew, 3 x Sztuka (135 g)
Roszponka, 2 x Garść (50 g)
Pestki słonecznika, 3,5 x Łyżka (35 g)

Przepis

1. Ugotuj jajka w koszulce: zagotuj wodę w garnku (ok. 10 cm) z dodatkiem 1 łyżki octu i szczypty soli, zrób w niej wir (zamieszać łyżką).
2. Jajka wbij do oddzielnych miseczek.
3. Delikatnie wlej pierwsze jajko do gotującej się wody i gotuj przez kilka minut aż całe białko będzie ścięte, żółtko pozostanie płynne.
4. Powtórz z resztą jajek.
5. Przygotuj sos chrzanowy: wymieszaj jogurt, chrzan oraz przypraw.
6. Posyp szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem.
7. Marchew zetrzyj obieraczką na wstążki, wymieszaj z roszponką, olejem oraz pestkami.
8. Podawaj z jajkami polanymi sosem.

Obiad - 14:00

Kcal: 890 W: 12.8 B: 49.0 T: 72.1 Bł: 3.5 ŁG: 0.9

Grillowany łosoś z sałatką ogórkową

Łosoś atlantycki, 1 x Porcja (200 g)
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)
Jogurt kokosowy, 4 x Łyżka (80 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Koperek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Sól himalajska, 2 x Szczypta (2 g)
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (2 g)

Przepis

1. Rozgrzej patelnię grillową i zgrilluj na niej łososia na maśle klarowanym. Rybę posyp pestkami.
2. Ogórka obierz ze skóry. Pokrój w cienkie plasterki, dodaj jogurt kokosowy, olej i posiekany koperek. Wymieszaj. Przypraw do smaku.

Kolacja - 18:00

Kcal: 761 W: 129.1 B: 18.7 T: 18.6 Bł: 20.0 ŁG: 58.7

Budyń jaglany z musem jagodowym

Jogurt kokosowy, 1 x Opakowanie (125 g)
Siemię lniane, 1 x Łyżka (10 g)
Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)
Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)
Kasza jaglana, 1 x Porcja (130 g)

Przepis

1. Ugotuj kaszę na wodzie. Następnie zblenduj z jogurtem kokosowym i siemieniem.
2. Jagody i borówki podgrzej w garnuszku z odrobiną wody i zblenduj na mus.
3. Polej gotowym musem budyń jaglany.

Suma dnia: Kcal: 2826 W: 211.1g B: 130.9g T: 164.9g Bł: 38.0g ŁG: 74.4

Koktajl poranny

Kcal: 173 W: 16.3 B: 1.3 T: 10.8 Bł: 3.2 ŁG: 4.5

Koktajl poranny jagodowy

Olej z wiesiołka, 1 x Łyżeczka (5 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)



Przepis

1. Dodaj suplementy uwzględnione w strukturze diety.
2. Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

Koktajl potreningowy

Kcal: 278 W: 29.0 B: 30.7 T: 6.2 Bł: 3.6 ŁG: 8.4

Koktajl potreningowy borówkowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Borówka amerykańska, 3 x Garść (150 g)
Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97) , 1 x Porcja (30 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.

Śniadanie - 10:00

Kcal: 666 W: 14.2 B: 28.1 T: 56.6 Bł: 5.5 ŁG: 2.5

Jajecznica z sałatką warzywną

Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)
Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (1 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Kalarepa, 0,5 x Sztuka (80 g)
Roszponka, 2 x Garść (40 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Rozgrzej masło i usmaż jajecznicę.
2. Dopraw do smaku.
3. Warzywa umyj, pokrój i ułóż w misce razem z roszponką.
4. Sałatkę polej olejem lnianym i posyp pestkami.

Obiad - 14:00

Kcal: 878 W: 24.1 B: 57.3 T: 63.7 Bł: 5.2 ŁG: 8.0

Indyk w sosie kokosowym z dynią

Pierś z indyka, 1 x Porcja (200 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (0,3 g)
Olej kokosowy, 3 x Łyżka (30 g)
Dynia, 1 x Porcja (150 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Bazylia suszona, 1 x Szczypota (1 g)
Zioła prowansalskie, 1 x Szczypota (1 g)
Mleczko kokosowe Freshona, 10 x Łyżka (100 g)
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)

Przepis

1. Mięso pokrój w kostkę, dopraw do smaku solą i pieprzem. Podsmaż na oleju kokosowym.
2. Dynię oraz marchewkę pokrój w kostkę i dorzuć do mięsa.
3. Dodaj przyprawy.
4. Wlej mleczko kokosowe. Duś przez około 10 minut.
5. Posyp pestkami i posiekaną natką pietruszki.

Kolacja - 18:00

Kcal: 811 W: 112.3 B: 23.3 T: 33.2 Bł: 12.4 ŁG: 49.2

Bowl z warzywami

Ryż dziki, 1 x Porcja (130 g)
Seler naciowy, 2 x Łodyga (90 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Rukola, 2 x Garść (40 g)
Bazylia suszona, 1 x Szczypota (1 g)
Zioła prowansalskie, 1 x Łyżeczka (4 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Olej lniany, 3 x Łyżka (30 g)
Czarnuszką (nasiona), 1 x Łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Ugotuj ryż.
2. Marchew, seler naciowy, ogórka pokrój w cienkie słupki. Ułóż w misce: na spód rukola, na to ugotowany ryż i warzywa.
3. Posyp czarnuszką i polej olejem.

Suma dnia: Kcal: 2806 W: 195.9g B: 140.7g T: 170.5g Bł: 29.9g ŁG: 72.6

Czwartek

Koktajl poranny

Kcal: 179 W: 21.8 B: 1.3 T: 10.5 Bł: 2.4 ŁG: 6.6

Koktajl poranny borówkowy

Olej z wiesiołka, 1 x Łyżeczka (5 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)

Przepis

1. Dodaj suplementy uwzględnione w strukturze diety.
2. Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

Koktajl potreningowy

Kcal: 269 W: 20.8 B: 30.8 T: 6.6 Bł: 4.8 ŁG: 5.3

Koktajl potreningowy jagodowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 3 x Garść (150 g)
Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97), 1 x Porcja (30 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.

Śniadanie - 10:00

Kcal: 684 W: 12.3 B: 42.0 T: 52.7 Bł: 3.9 ŁG: 1.6

Tatar wołowy w towarzystwie roszponki

Polędwica wołowa, 1 x Porcja (170 g)
Roszponka, 2 x Garść (40 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (1 g)
Olej lniany, 3 x Łyżka (30 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)

Przepis

1. Mięso posiekaj na tatara, wymieszaj z solą i pieprzem.
2. Uformuj kulkę.
3. Ogórka pokrój w kostkę, marchew zetrzyj na makaron. Dodaj roszponkę.
4. Posyp pestkami słonecznika i skrop olejem.
5. Sałatkę podawaj z tatarem.

Obiad - 14:00

Kcal: 854 W: 25.8 B: 57.7 T: 59.6 Bł: 9.0 ŁG: 2.4

Wołowina duszona z warzywami

Polędwica wołowa, 1 x Porcja (200 g)

Marchew, 2 x Sztuka (90 g)

Brokuł, 0,3 x Sztuka (150 g)

Olej kokosowy, 3 x Łyżka (30 g)

Bulion warzywny, 1 x Szklanka (250 g)

Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)

Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (12 g)

Pestki dyni, 3 x Łyżka (30 g)

Przepis

1. Mięso umyj i pokrój w kostkę.
2. Marchew pokrój w kostkę, a brokuła podziel na różyczki.
3. Rozgrzej olej na patelni - wrzuć mięso, a następnie warzywa.
4. Smaż wszystko przez około 10 minut cały czas mieszając, wlej bulion, wymieszaj.
5. Gotuj, aż mięso będzie miękkie. Dopraw do smaku.
6. Danie podawaj posypane natką pietruszki i pestkami.

Kolacja - 18:00

Kcal: 817 W: 119.8 B: 25.3 T: 32.4 Bł: 18.5 ŁG: 45.2

Kaszotto z dynią

Marchew, 2 x Sztuka (90 g)

Dynia, 1 x Porcja (150 g)

Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)

Kasza gryczana, 1 x Porcja (130 g)

Bulion warzywny, 1 x Szklanka (250 g)

Mleczko kokosowe Freshona, 5 x Łyżka (50 g)

Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)

Pestki słonecznika, 1,5 x Łyżka (15 g)

Rukola, 2 x Garść (40 g)

Przepis

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj kaszę i praż przez 3 minuty, co chwilę mieszając.
3. Zalej bulionem. Gotuj, aż wywar się wchłonie, w razie potrzeby znów dolewając wody. Dodaj mleczko kokosowe i warzywa.
4. Gdy kasza będzie miękka, dopraw ją solą i pieprzem.
5. Podaj na ciepło. Posyp pestkami i rukolą.

Suma dnia: Kcal: 2803 W: 200.5g B: 157.1g T: 161.8g Bł: 38.6g ŁG: 61.1

Piątek

Koktajl poranny

Kcal: 173 W: 16.3 B: 1.3 T: 10.8 Bł: 3.2 ŁG: 4.5

Koktajl poranny jagodowy

Olej z wiesiołka, 1 x Łyżeczka (5 g)

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)

Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)

Przepis

1. Dodaj suplementy uwzględnione w strukturze diety.
2. Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

Koktajl potreningowy

Kcal: 278 W: 29.0 B: 30.7 T: 6.2 Bł: 3.6 ŁG: 8.4

Koktajl potreningowy borówkowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Borówka amerykańska, 3 x Garść (150 g)
Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97) , 1 x Porcja (30 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.

Śniadanie - 10:00

Kcal: 684 W: 16.5 B: 29.5 T: 56.9 Bł: 5.2 ŁG: 1.7

Wrap z omleta z warzywami

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Olej kokosowy, 2 x Łyżka (20 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Kiełki lucerny, 3 x Łyżka (30 g)
Roszponka, 3 x Garść (60 g)
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18 g)
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Jajka wymieszaj w miseczce i usmaż na oleju kokosowym.
2. Warzywa pokrój drobno i ułóż na omlecie.
3. Posyp pestkami, dopraw, polej olejem lnianym i zawiń omlet.

Obiad - 14:00

Kcal: 874 W: 22.9 B: 49.8 T: 66.2 Bł: 7.3 ŁG: 2.4

Kurczak w ziołach

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (200 g)
Masło klarowane, 3 x Łyżka (30 g)
Natka pietruszki, 4 x Łyżeczka (24 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Zioła prowansalskie, 2 x Szczypta (0,6 g)

Przepis

1. Mięso zamarynuj w maśle, ziołach i przyprawach.
2. Usmaż mięso na patelni.
3. Kurczaka podawaj z surówką.

Surówka z marchewki i pietruszki

Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80 g)
Olej lniany, 3 x Łyżka (30 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Roszponka, 2 x Garść (40 g)

Przepis

1. Umyj i obierz warzywa, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Dodaj olej, sól i wymieszaj. Podawaj na roszponce.

Kolacja - 18:00

Kcal: 798 W: 117.7 B: 16.0 T: 32.4 Bł: 9.5 ŁG: 56.9

Makaron gryczany z pesto bazyliowym

Makaron gryczany, 1 x Porcja (120 g)
Bazylia świeża, 3 x Garść (15 g)
Pestki słonecznika, 1 x Łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)
Olej lniany, 2,5 x Łyżka (25 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80 g)
Roszponka, 3 x Garść (60 g)

Przepis

1. Makaron ugotuj.
2. Liście bazylii zmiksuj z pestkami słonecznika, solą, pieprzem, olejem lnianym i 2 łyżkami zimnej wody.
3. Marchew i pietruszkę pokrój w kostkę. Ugotuj al dente na patelni w małej ilości wody.
4. Do warzyw dodaj makaron, pesto i roszone. Wymieszaj.

Suma dnia: Kcal: 2807 W: 202.4g B: 127.3g T: 172.5g Bł: 28.8g ŁG: 73.9

Sobota

Koktajl poranny

Kcal: 179 W: 21.8 B: 1.3 T: 10.5 Bł: 2.4 ŁG: 6.6

Koktajl poranny borówkowy

Olej z wiesiołka, 1 x Łyżeczka (5 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)

Przepis

1. Dodaj suplementy uwzględnione w strukturze diety.
2. Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

Koktajl potreningowy

Kcal: 269 W: 20.8 B: 30.8 T: 6.6 Bł: 4.8 ŁG: 5.3

Koktajl potreningowy jagodowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 3 x Garść (150 g)
Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97) , 1 x Porcja (30 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.

Śniadanie - 10:00

Kcal: 708 W: 20.3 B: 33.6 T: 57.2 Bł: 8.7 ŁG: 3.5

Jajka po florencku

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)
Kalarepa, 0,5 x Sztuka (80 g)
Rukola, 1 x Garść (20 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Pestki słonecznika, 4 x Łyżka (40 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Jarmuż, 2 x Garść (40 g)

Przepis

1. Ugotuj jajka w koszulce: zagotuj wodę w garnku (ok. 10 cm) z dodatkiem 1 łyżki octu i szczypty soli, zrób w niej wir (zamieszać łyżką).
2. Jajka wbij do oddzielnych miseczek.
3. Delikatnie wlej pierwsze jajko do gotującej się wody i gotuj przez kilka minut aż całe białko będzie ścięte, żółtko pozostanie płynne.
4. Powtórz z resztą jajek.
5. Na rozgrzanej patelni rozpuść masło.
6. Do masła dodaj liście jarmużu.
7. Jarmuż smaż do momentu, aż straci połowę objętości.
8. Całość podawaj ze świeżymi warzywami.
9. Posyp pestkami i polej olejem lnianym.

Obiad - 14:00

Kcal: 895 W: 22.3 B: 57.0 T: 65.8 Bł: 8.3 ŁG: 2.2

Kurczak pieczony z warzywami

Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Brokuł, 0,3 x Sztuka (150 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (200 g)
Olej kokosowy, 3 x Łyżka (30 g)
Zioła prowansalskie, 1 x Szczypta (1 g)
Bazylia suszona, 1 x Szczypta (1 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)
Rukola, 1 x Garść (20 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Marchew pokrój w kostkę, a brokuła rozdziel na różyczki.
2. Warzywa i kurczaka natrzyj olejem kokosowym i przyprawami.
3. Kurczaka oraz warzywa umieść w rękawie do pieczenia.
4. Piecz w 180°C przez 20-25 min.
5. Na końcu posyp pestkami dyni i rukolą oraz polej olejem lnianym.

Kolacja - 18:00

Kcal: 762 W: 113.4 B: 18.1 T: 29.3 Bł: 9.8 ŁG: 59.4

Sałatka makaronowa z awokado i ogórkiem

Makaron gryczany, 1 x Porcja (130 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)
Kiełki lucerny, 3 x Łyżka (30 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Pestki dyni, 1,5 x Łyżka (15 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)
Oregano suszone, 1 x Szczypta (1 g)

Przepis

1. Ugotuj makaron.
2. Pokrój warzywa. Połącz z ugotowanym makaronem.
3. Polej olejem i posyp pestkami. Przypraw do smaku solą, pieprzem i oregano.

Suma dnia: Kcal: 2813 W: 198.6g B: 140.8g T: 169.4g Bł: 34.0g ŁG: 77.0

Niedziela

Koktajl poranny

Kcal: 173 W: 16.3 B: 1.3 T: 10.8 Bł: 3.2 ŁG: 4.5

Koktajl poranny jagodowy

Olej z wiesiołka, 1 x Łyżeczka (5 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)

Przepis

1. Dodaj suplementy uwzględnione w strukturze diety.
2. Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

Koktajl potreningowy

Kcal: 278 W: 29.0 B: 30.7 T: 6.2 Bł: 3.6 ŁG: 8.4

Koktajl potreningowy borówkowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Borówka amerykańska, 3 x Garść (150 g)
Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97) , 1 x Porcja (30 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.

Śniadanie - 10:00

Kcal: 734 W: 9.8 B: 40.1 T: 60.6 Bł: 4.0 ŁG: 0.9

Kolorowa sałatka z łososiem

Łosoś atlantycki, 1 x Porcja (150 g)
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Roszponka, 3 x Garść (60 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Seler naciowy, 2 x Łodyga (90 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)
Bazylia suszona, 1 x Szczypota (1 g)
Kiełki lucerny, 2 x Łyżka (20 g)
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Łososia pokrój w paski i usmaż na maśle klarowanym. Posól do smaku.
2. Ułóż kawałki ryby na talerzu, obok liści roszponki.
3. Dodaj pokrojonego ogórka i seler, polej olejem lnianym i przypraw do smaku.
4. Posyp kiełkami i pestkami dyni.

Obiad - 14:00

Kcal: 916 W: 14.8 B: 44.9 T: 77.1 Bł: 6.9 ŁG: 2.9

Dorsz w pesto bazyliowym

Bazylia świeża, 4 x Garść (20 g)
Pestki słonecznika, 3 x Łyżka (30 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)
Dorsz, 1 x Porcja (200 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (1 g)
Olej kokosowy, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Liście bazylii zmiksuj z pestkami słonecznika, 2 łyżkami oleju lnianego i 2 łyżkami zimnej wody.
2. Dorsza dopraw solą oraz pieprzem i posmaruj olejem kokosowym. Upiecz w 180 st. C przez 15 minut.
3. Po wyjęciu z piekarnika rybę wymieszaj z pesto. Podawaj z surówką.

Surówka z kalarepy i ogórka

Kalarepa, 0,5 x Sztuka (80 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)
Koperek, 2 x Łyżeczka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)

Przepis

1. Warzywa pokrój w cienkie paski obieraczką do warzyw.
2. Wymieszaj z olejem lnianym, koperkiem, dopraw do smaku.

Kolacja - 18:00

Kcal: 726 W: 114.6 B: 24.9 T: 22.3 Bł: 14.9 ŁG: 51.3

Lekkie risotto z jarmużem

Ryż dziki, 1 x Porcja (130 g)
Fasolka szparagowa zielona, 1 x Porcja (150 g)
Jarmuż, 3 x Garść (60 g)
Olej kokosowy, 2 x Łyżka (20 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Bazylia suszona, 1 x Szczypta (1 g)
Zioła prowansalskie, 1 x Szczypta (1 g)

Przepis

1. Ryż i fasolkę ugotuj.
2. Jarmuż podduś na oleju kokosowym, dodaj fasolkę i przyprawy. Połącz z ryżem.
3. Przypraw do smaku.

Suma dnia: Kcal: 2827 W: 184.5g B: 141.9g T: 177.0g Bł: 32.6g ŁG: 68.0

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Mięso i produkty mięsne					
☐ Pierś z indyka		200 g	☐ Dorsz		200 g
☐ Pierś z kurczaka		400 g	☐ Łosoś atlantycki		350 g
☐ Polędwica wołowa		570 g	Tłuszcze		
Mrożonki			☐ Masło klarowane		120 g
☐ Czarne jagody mrożone		950 g	☐ Olej kokosowy		190 g
Nabiał i jaja			☐ Olej lniany		295 g
☐ Jajko		840 g	☐ Olej z wiesiołka		55 g
Napoje			Warzywa		
☐ Napój kokosowy		3500 g	☐ Awokado		140 g
Orzechy i nasiona			☐ Batat		250 g
☐ Czarnuszka (nasiona)		5 g	☐ Brokuł		300 g
☐ Pestki dyni		165 g	☐ Dynia		300 g
☐ Pestki słonecznika		190 g	☐ Fasolka szparagowa zielona		150 g
☐ Siemię lniane		10 g	☐ Jarmuż		100 g
Owoce			☐ Kalarepa		320 g
☐ Borówka amerykańska		1000 g	☐ Marchew		900 g
Przyprawy i zioła			☐ Ogórek świeży		1080 g
☐ Bazylia suszona		6 g	☐ Pietruszka (korzeń)		160 g
☐ Bazylia świeża		50 g	☐ Roshponka		410 g
☐ Koperek		20 g	☐ Rukola		220 g
☐ Natka pietruszki		60 g	☐ Seler naciowy		180 g
☐ Oregano suszone		1 g	☐ Ziemniak		75 g
☐ Pieprz czarny		13,6 g	Zbożowe		
☐ Sól himalajska		21 g	☐ Kasza gryczana		130 g
☐ Tymianek świeży		6 g	☐ Kasza jaglana		130 g
☐ Zioła prowansalskie		8,6 g	☐ Makaron gryczany		250 g
Ryby			☐ Ryż dziki		260 g
			Inne		
			☐ Bulion warzywny		500 g

☐	Chrzan tarty	10 g
☐	Jogurt kokosowy	385 g
☐	Kiełki lucerny	80 g
☐	Mleczko kokosowe Freshona	150 g
☐	Odżywka białkowa (Extensor Izolat 97)	210 g