



JADŁOSPIS NA 7 DNI

- dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Igor Mieńkowski

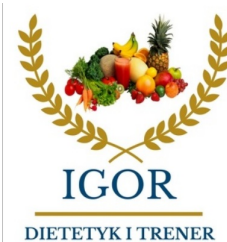
Właściciel Poradni Dietetycznej - Fitness

Security, General Menager Parkowa Fit

Specjalizacja: Dietetyk Kliniczny/Dietetyk Sportowy

Telefon: +48668000840

Email: imienkowski@gmail.com



DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 482 kcal	PYSZNE TOSTY Z POMIDORAMI, CHUTNEYEM I RUKOŁĄ 20 min 482 kcal, białko 18.7 g, węglowodany 51.5 g, tłuszcz 22.9 g SKŁADNIKI: Chleb tostowy bezglutenowy 0.07 kg, (2 kromki) Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały) Sos chutney 0.02 kg Ser mozzarella 0.06 kg, (0.5 kula) Rukola 0.04 kg, (2 garście) Suszona bazylija 0 kg, (1 łyżeczka) Sól 0 kg, (0 łyżeczek) Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)	PYSZNE TOSTY Z POMIDORAMI, CHUTNEYEM I RUKOŁĄ: Piekarnik rozgrzać na funkcji grill. Na kromkach ułożyć pomidora, oprószyć solą i pieprzem. Przykryć serem i posypać bazylią. Kromki ułożyć na nienatłuszczonej blaszce, wstawić blachę na środkową półkę piekarnika i piec tosty przez 10-15 minut, aż ser się roztopi i przypiecze. Jeśli tost jest dobrze przyrządzony, będzie chrupiący na zewnątrz i miękki w środku. Po wyjęciu dodać sos chutney i posypać rukolą. Smacznego! :)
LUNCH 12:00 158 kcal	SOK WARZYWNY ŚWIEŻO WYCISKANY BURAK-MARCHEW 2 min 158 kcal, białko 5.62 g, węglowodany 35.9 g, tłuszcz 0.92 g SKŁADNIKI: Burak 0.12 kg, (1 cały) Marchew 0.32 kg, (4 sztuki)	SOK WARZYWNY ŚWIEŻO WYCISKANY BURAK-MARCHEW: Przepuść wszystkie produkty w sokowirówce i wuala!
OBIAD 15:00 870 kcal	DIETETYCZNY SCHABOWY 10 min 675 kcal, białko 50.1 g, węglowodany 31.9 g, tłuszcz 39.1 g SKŁADNIKI: Schab wieprzowy bez kości 0.18 kg, (1 kotlet) Jogurt naturalny 0.04 kg, (2 łyżki) Jajko 0.06 kg, (1 sztuka) Musztarda 0.02 kg, (1 łyżka) Papryka słodka przyprawa 0 kg Suszona papryka hot chili 0 kg Sól himalajska 0 kg Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka) Płatki owsiane 0.03 kg, (3 łyżki) Smalec 0.01 kg, (1 łyżka)	DIETETYCZNY SCHABOWY: Schab rozbijamy za pomocą tłuczka. W misce mieszamy ze sobą jogurt, jajko, musztardę i przyprawę. Do tak powstałej marynaty przekładamy kotleta, mieszamy, odstawiamy w chłodne miejsce na minimum 30 minut. Płatki przekładamy do foliowego worka i kruszymy za pomocą wałka. Kotlety obtaczamy w płatkach, przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Smażymy na smalcu. Smacznego :)
	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 5 min 195 kcal, białko 4.51 g, węglowodany 39.1 g, tłuszcz 5.62 g SKŁADNIKI: Kapusta pekińska 0.2 kg, (4 garście) Jabłko 0.1 kg, (0.5 duże) Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk) Kukurydza w puszcze 0.04 kg, (2 łyżki) Majonez light 0.03 kg, (1 łyżka) Sól himalajska 0 kg Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ: Pokrój kapustę pekińską, cebule i jabłko. Wrzuć do miseczki. Dodaj kukurydzę. Dopraw majonezem, solą i pieprzem.

KOLACJA
19:00
516 kcal

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

5 min | 309 kcal, białko 45.9 g, węglowodany
8.79 g, tłuszcz 9.93 g

SKŁADNIKI:

Twaróg pełnotłusty 0.2 kg, (1 kostka)

Tuńczyk w sosie własnym 0.12 kg, (1
puszka)

Ogórek konserwowy 0.09 kg, (3 sztuki)

CHLEB ŻYTNY

207 kcal, białko 6.8 g, węglowodany 38.6 g,
tłuszcz 2.64 g

0.08 kg, (2 kromki)

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM:

Pokroić w kostkę ogórka i dodać resztę składników.
Można doprawić szczyptą mielonego, czarnego
pieprzu

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 582 kcal	JAJECZNICA 10 min 582 kcal, białko 35.2 g, węglowodany 44.3 g, tłuszcz 28.8 g SKŁADNIKI: Jajko 0.18 kg, (3 sztuki) Chleb pełnoziarnisty 0.1 kg, (2 kromki) Szczypiorek 0.01 kg, (1 łyżka) Masło 0.01 kg, (1 łyżka) Sól 0 kg, (0.5 łyżeczek)	JAJECZNICA: Na rozgrzanej patelni wrzucić masło, jajka. Smażyć do ulubionej konsystencji. Posypać szczypiorkiem i solą. Podawać z chlebem.
LUNCH 12:00 257 kcal	KOKTAJL Z MANGO I POMARAŃCZĄ 5 min 257 kcal, białko 8.6 g, węglowodany 51 g, tłuszcz 4.76 g SKŁADNIKI: Kefir 0.12 kg, (0.5 szklanek) Mango 0.09 kg, (2 plastry) Pomarańcza 0.24 kg, (1 sztuka) Natka pietruszki 0.04 kg, (1 garść)	KOKTAJL Z MANGO I POMARAŃCZĄ: Zblendować z dodatkiem kefiru naturalnego: 1/3 mango, pomarańcza z garścią natki pietruszki
OBIAD 15:00 848 kcal	KOTLETY MIELONE FIT 20 min 430 kcal, białko 56.4 g, węglowodany 21.5 g, tłuszcz 12.1 g SKŁADNIKI: Pierś z kurczaka 0.2 kg, (1 sztuka) Jajko 0.06 kg, (1 sztuka) Bułka tarta 0.02 kg, (2 łyżki) Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Sól himalajska 0 kg, (1 łyżeczka) Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka) Suszony majeranek 0 kg, (1 łyżeczka) Natka pietruszki 0.01 kg, (4 łyżeczki) ZDROWE FRYTKI 20 min 418 kcal, białko 6.73 g, węglowodany 54.2 g, tłuszcz 20.9 g SKŁADNIKI: Czosnek, surowy 0.02 kg, (4 ząbek) Ziemniak 0.23 kg, (3 sztuki) Cukier 0.01 kg, (1 łyżeczka) Olej kokosowy 0.02 kg, (2 łyżki) Papryka w proszku 0.01 kg, (3 łyżeczki) Sól himalajska 0 kg	KOTLETY MIELONE FIT: Przygotuj bułkę tartą z suchego chleba bezglutenowego lub gryczanego. (można wysuszyć w tosterze) Mięso zmiel w maszynce. Wymieszaj mięso z jajkiem, bułką tartą, zetrzyj na tarce cebulę i dodaj do mięsa. Czosnek zgnieć i również dodaj do masy. Wszystko dokładnie wymieszaj, dopraw solą, pieprzem, majerankiem, natką pietruszki. Uformuj kilka małych kotletów i smaż na nie przywierającej patelni, aż będą rumiane (możesz dolewać trochę wody, aby się nie przypaliły i dusić po przykryciu. Smacznego :) ZDROWE FRYTKI: Czosnek (jeśli lubisz) podziel na pojedyncze ząbki. Obrane ziemniaki pokrój na frytki takiej wielkości, jakiej lubisz najbardziej. Przetóż frytki do miski, zalej zimną wodą, dodaj łyżeczkę cukru, dokładnie wymieszaj, odstaw na 30 minut. Wylej wodę, wypłucz frytki pod bieżącą wodą, dokładnie osusz na ściereczce. Ponownie przetóż do miski, dodaj rozpuszczony wcześniej olej kokosowy rafinowany (gdyż proces rafinacji pozbawia go smaku kokosa), posyp je papryką w proszku, wymieszaj. Przetóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia - frytki powinny być ułożone w jednej warstwie. Pomiedzy frytki powciskaj ząbki czosnku. Lekko posól. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 220 stopni. Piecz przez 20-30 minut, aż przybiorą Twój ulubiony kolor i poziom chrupkości.

KOLACJA
19:00
361 kcal

MEKSYKAŃSKIE GUACAMOLE

5 min | 361 kcal, białko 5.35 g, węglowodany
22.5 g, tłuszcz 31 g

SKŁADNIKI:

Awokado 0.14 kg, (1 sztuka)

sok z limonki 0.01 kg, (2 łyżki)

Natka pietruszki 0.01 kg, (4 łyżeczki)

Cebula czerwona 0.05 kg, (0.5 sztuk)

Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)

Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)

Pomidor czerwony 0.1 kg, (0.5 cały)

MEKSYKAŃSKIE GUACAMOLE:

Na początku obieramy awokado. Następnie łyżką oddzielamy miąższ od skórki i przekładamy do miseczki. Awokado skrapiamy wyciśniętym sokiem z limonki. Sok z limonki poza walorami smakowymi, jakie nadaje guacamole, zapobiega także ciemnieniu awokado. Awokado bowiem w kontakcie z powietrzem bardzo szybko się utlenia, przez co miąższ ciemnieje i nie wygląda apetycznie. Dlatego właśnie dodajemy sok z limonki. Awokado z sokiem ucieramy widelcem na jednolitą masę. Dodajemy oliwy i ponownie ugniatamy. Dzięki oliwie awokado nie będzie się utleniać i dłużej zachowa świeżość. Wtedy dopiero dodajemy pozostałe składniki takie jak cebula, kmin, czosnek, sól i pieprz. Wszystko dokładnie mieszamy. Na sam koniec dodajemy poszatkowaną natkę kolendry (lub pietruszki) i ponownie mieszamy. Można dodać pokrojone w kosteczkę pomidory. Najlepiej podawać zaraz po przygotowaniu. Niestety guacamole nie można długo przechowywać, powinno się je zjeść w miarę szybko po przygotowaniu. Ale za to odpląca nam się niesamowicie świeżym lekko orzechowym smakiem.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 621 kcal	KANAPKA Z KAWOWYM INDYKIEM I SURÓWKĄ 20 min 621 kcal, białko 42.9 g, węglowodany 75.4 g, tłuszcz 15.5 g SKŁADNIKI: Sos barbecue 0.05 kg Kawa instant 0 kg, (1 łyżeczka) Jabłko 0.03 kg, (0 duże) Kapusta czerwona 0.05 kg, (3.5 łyżki) Pierś z indyka 0.15 kg, (0.5 sztuk) Bułka żytnia 0.09 kg, (2 bułka duża) Majonez 0.01 kg, (1 łyżeczka)	KANAPKA Z KAWOWYM INDYKIEM I SURÓWKĄ: Surówka z jabłka i kapusty - do kanapek 1 łyżka majonezu light, 1/2 łyżki octu jabłkowego lub cydru, 1 łyżeczka miodu, 1/2 jabłka, obranego i drobno posiekanego, 1/2 małej główki czerwonej kapusty, drobno posiekanej. 1. Składniki na surówkę wymieszaj w misce, dopraw solą i pieprzem, przykryj i wstaw do lodówki na godzinę. 2. W garnku wymieszaj sos barbecue, kawę rozpuszczalną i ziele angielskie(odrobinę). Podgrzej na małym ogniu, aż kawa się rozpuści. Dodaj plastry indyka i podgrzewaj 2 minuty. 3. Jeżeli lubisz bułki lekko podpieczone, wstaw je na minutę do piekarnika z opcją grillowania. 4. Podziel indyka i równą ilość surówki na każdą bułkę, ułóż na dolnych połówkach. Nakryj górnymi i lekko dociśnij. Smacznego :)
LUNCH 12:00 324 kcal	ZDROWY DESER 2 min 324 kcal, białko 14 g, węglowodany 15.9 g, tłuszcz 25.4 g SKŁADNIKI: Żółtko jaja kurzego 0.09 kg, (3 sztuki) Xylitol(cukier brzozyowy) 0.01 kg, (2 łyżeczki) Cynamon mielony 0 kg, (1 łyżeczka)	ZDROWY DESER: Jajka w skorupkach wyparz przez 10 sekund we wrzącej wodzie. Żółtka wraz z ksylitolem i cynamonem miksuj za pomocą miksera na pełnej mocy przez kilka minut. Do momentu powstania puszystej, kremowej masy.
OBIAD 15:00 611 kcal	DIETETYCZNA PIZZA, ILOŚĆ PORCJI: 1 45 min 611 kcal, białko 32.4 g, węglowodany 78 g, tłuszcz 19.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (3 PORCJE): Mąka żytnia 0.3 kg, (2.5 szklanki) Drożdże piekarskie, prasowane 0.02 kg, (0 kostka) Sól 0.01 kg, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka) Ser mozzarella 0.13 kg, (1 kula) Pierś z kurczaka 0.15 kg, (1 sztuka) Oliwki zielone 0.05 kg Pieczarki 0.02 kg, (1 sztuka) Suszone oregano 0 kg, (1 łyżeczka) Suszona bazylija 0 kg, (1 łyżeczka)	DIETETYCZNA PIZZA: Do miski wsypać mąkę, następnie w szklance ciepłej (ale nie gorącej) wody rozpuścić sól, drożdże i dodać do mąki, oczywiście drożdże można też wkruszyć i rozrobić ale polecam mój sposób bo jest znacznie prostszy :) Energicznie wyrobić ciasto, jeśli będzie kleiło się do rąk można dodać jeszcze trochę mąki. Przykrywamy miskę ręcznikiem i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (około 20 min). Gdy ciasto wyrośnie rozwałkowujemy je na blasze lub na dnie od tortownicy, smarujemy przecierem pomidorowym lub ketchupem bez cukru (może być wymieszany z bazylią i oregano), następnie układamy pokrojoną w plasterki mozzarellę(najlepiej light), kurczaka(lub np. tuńczyka) + wszystkie inne ulubione dodatki(niskokaloryczne!)) (pieczarki można podsmażyć chwilę na patelni). Na koniec posypujemy pizzę bazylią i oregano. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni, pieczemy ok 20-25 minut, do momentu kiedy brzeg ciasta będzie zarumieniony.
KOLACJA 19:00 396 kcal	SAŁATKA Z JAJKAMI 40 min 396 kcal, białko 31.4 g, węglowodany 25.4 g, tłuszcz 20.2 g SKŁADNIKI: Kalafior 0.16 kg, (2 różyczka) Brokuł 0.06 kg, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały) Bazylija 0 kg, (1 liść) Jogurt naturalny 0.06 kg, (3 łyżki) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Sól 0.01 kg, (1 łyżeczka) Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka) Jajko 0.18 kg, (3 sztuki)	SAŁATKA Z JAJKAMI: Ugotować kalafior i brokuł, podzielić na kawałki. Dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe oraz posatkowaną świeżą bazylię. Zalać sosem jogurtowym: jogurt naturalny + ząbki czosnku + przyprawy. Podać z jajkiem ugotowanym na twardo.

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 388 kcal	KULOODPORNĄ KAWA(BULLETPROOF COFFEE) 1 min 388 kcal, białko 24 g, węglowodany 2.7 g, tłuszcz 31.5 g SKŁADNIKI: Kawa rozpuszczalna 0.01 kg Olej kokosowy 0.03 kg, (3 łyżki) Białko wpc 0.03 kg	KULOODPORNĄ KAWA(BULLETPROOF COFFEE): Zaparzamy kawę i wlewamy do blendera razem z 3 łyżkami oleju kokosowego i miarką odżywki białkowej czekoladowej. Blendujemy. W smaku jak czekoladowa latte. Energia na długo + 3 x szybsze spalanie tkanki tłuszczowej
LUNCH 12:00 350 kcal	PYSZNA KANAPKA Z MAKRELĄ I MUSEM JABŁKOWYM 5 min 350 kcal, białko 23.5 g, węglowodany 27.3 g, tłuszcz 15.9 g SKŁADNIKI: Makreła 0.1 kg, (0.5 sztuk) Kiełki rzodkiewki 0.01 kg, (1 łyżka) Mus jabłkowy 0.02 kg Chrzan tarty ze słoika 0.01 kg Bułka żytnia 0.04 kg, (1 bułka duża)	PYSZNA KANAPKA Z MAKRELĄ I MUSEM JABŁKOWYM: Mus jabłkowy (może być ten do szarlotki) Wszystkie składniki pakujemy do bułki i uzyskujemy niezwykle smak w tej prostej ale pysznej kanapce. :)
OBIAD 15:00 755 kcal	SPAGHETTI Z INDYKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM 30 min 755 kcal, białko 44.9 g, węglowodany 79 g, tłuszcz 28.6 g SKŁADNIKI: Mielony indyk 0.19 kg, (1 szklanka) Olej kokosowy 0.01 kg, (1 łyżka) Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Pomidor w puszce 0.24 kg, (1 szklanka) Bazylią 0 kg, (3 liść) Makaron ryżowy 0.08 kg, (2 porcje)	SPAGHETTI Z INDYKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM: Zmielić mięso z indyka doprawić szczyptą soli, pieprzu, papryki czerwonej ostrej i łagodnej. Dusić na oleju kokosowym bezzapachowym lub rzepakowym. Po kwadransie dodać poszatkowaną cebulę z czosnkiem oraz pomidory. Dusić kwadrans, posypać bazylią i wymieszać z ugotowanym makaronem ryżowym.
KOLACJA 19:00 525 kcal	DIETETYCZNY HAMBURGER, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 525 kcal, białko 44.2 g, węglowodany 33.8 g, tłuszcz 24.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mielony indyk 0.12 kg, (0.5 porcji) Jajko 0.06 kg, (1 sztuka) Cebula 0.03 kg, (0 sztuk) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Bułka tarta 0.01 kg, (1 łyżka) Bułka razowa 0.03 kg, (1 sztuka) Cebula czerwona 0.05 kg, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 0.08 kg, (0.5 cały) Ser gouda 0.03 kg, (1 plaster) Sałata lodowa 0.04 kg, (1 liść) Musztarda 0.02 kg, (1 łyżka)	DIETETYCZNY HAMBURGER: Przygotowanie mięsa: Cebulę zetrzyj na tarce, czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Mięso mielone wymieszaj w misce z jajem, cebulą, czosnkiem i przyprawami. Dla poprawy konsystencji dodaj bułkę tartą (na tyle, by powstała masa można było formować). Z powstałej masy uformuj dwie kule, które spłaszcz, aby osiągnąć idealny kształt burgerów. burgera obsmaż z obu stron przez mniej więcej minutę. Do smażenia użyj odrobiny masła klarowanego, smalcu lub oleju kokosowego(rafinowanego - bo jego smak jest neutralny) Obsmażonego burgera wsadź do piekarnika rozgrzanego do 200oC na 15 min. Przygotowanie burgera: Bułkę wstaw do piekarnika, na minutę, żeby nabrała chrupkości. Na dolnej części rozprowadź łyżkę sosu. Na tak powstałej bazie „zbuduj” hamburgera z podanych składników i dodaj odrobinę musztardy. :)

DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 291 kcal	KANAPKI Z TZATZIKI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 291 kcal, białko 11.2 g, węglowodany 48.5 g, tłuszcz 6.04 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 0.08 kg, (2 kromki) Jogurt naturalny 0.1 kg, (5 łyżek) Ogórek 0.09 kg, (0.5 sztuk) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Szczypiorek 0.01 kg, (1 łyżka)	KANAPKI Z TZATZIKI: Do jogurtu dodajemy starty ogórek, posiekany szczypiorek i czosnek, doprawiamy solą i pieprzem. Smarujemy chleb powstałym sosem.
LUNCH 12:00 608 kcal	ENERGIA W BIURZE, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 608 kcal, białko 64.2 g, węglowodany 21.9 g, tłuszcz 31.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Sałata lodowa 0.04 kg, (1 liść) Pomidor czerwony 0.09 kg, (0.5 cały) Cebula czerwona 0.03 kg, (0.5 sztuk) Ser gouda 0.05 kg, (2 plastry) Suszony pomidor 0.01 kg, (1 garść) Awokado 0.07 kg, (0.5 sztuk) Schab wołowy 0.2 kg, (0.5 kawałek)	ENERGIA W BIURZE: Schab gotujemy wcześniej w wodzie albo smażymy na odrobinie oliwy z oliwek. Kroimy cienko w plasterki i razem z pozostałymi składnikami wkładamy do lunchboxa. Awokado możemy zblendować na dip.
OBIAD 15:00 583 kcal	AROMATYCZNY MAKARON Z KREWETKAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI 15 min 583 kcal, białko 46.6 g, węglowodany 52.5 g, tłuszcz 20.2 g SKŁADNIKI: Krewetka 0.2 kg, (10 sztuk) Makaron bezglutenowy 0.06 kg, (1 szklanka) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Masło klarowane 0.02 kg, (2 łyżeczki) Rozmaryn 0 kg, (1 łyżka) Pomidorki koktajlowe 0.1 kg, (5 sztuk)	AROMATYCZNY MAKARON Z KREWETKAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI: Krewetki rozmroź. Ugotuj makaron al dente zgodnie opisem na opakowaniu. Na maśle klarowanym podsmaż przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i dodaj krewetki oraz gałązki rozmarynu. Smaż około 5 minut, następnie dodaj przekrojone na połówki pomidorki. Przykryj patelnię pokrywką i duś około 5 minut - w ten sposób aromaty przejdą się. Dopraw solą i pieprzem. Pamiętaj, aby nie smażyć krewetek zbyt długo, bo staną się twarde. Zjedz krewetki z makaronem.
KOLACJA 19:00 471 kcal	GREEN COCKTAIL - DLA TOP SPORTOWCA 5 min 471 kcal, białko 17.3 g, węglowodany 39.8 g, tłuszcz 30.4 g SKŁADNIKI: Awokado 0.07 kg, (0.5 sztuk) Roszpodka 0.03 kg, (1 garść) Rukola 0.02 kg, (1 garść) Banan 0.12 kg, (1 sztuka) Mleko kokosowe 0.1 kg, (10 łyżek) Żółtko jaja kurzego 0.06 kg, (2 sztuki) Suszona spirulina 0.01 kg, (1 łyżka)	GREEN COCKTAIL - DLA TOP SPORTOWCA: Jajka namoczyć we wrzącej wodzie na 10 sekund. Wszystkie składniki włożyć do blendera i miksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Szejk ten jest tak naprawdę uzupełnieniem praktycznie wszystkich potrzebnych organizmowi składników odżywczych w jednym posiłku.

DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 376 kcal	OMLET Z BANANA 15 min 376 kcal, białko 16.3 g, węglowodany 57.7 g, tłuszcz 9.74 g SKŁADNIKI: Jajko 0.09 kg Płatki owsiane 0.01 kg Mąka żytnia jasna 0.03 kg Banan 0.12 kg	OMLET Z BANANA: Zmiksować dwa jajka, 3 łyżki płatków owsianych, 3 łyżki mąki żytniej oraz banana. Piec na patelni bez tłuszczu.
LUNCH 12:00 159 kcal	SOK WARZYWNO OWOCOWY SELER NACIOWY - JABŁKO 2 min 159 kcal, białko 2.44 g, węglowodany 38.8 g, tłuszcz 0.84 g SKŁADNIKI: Seler naciowy 0.27 kg, (6 łodyga) Jabłko 0.22 kg, (1 duże)	SOK WARZYWNO OWOCOWY SELER NACIOWY - JABŁKO: Przepuść wszystkie produkty w sokowirówce ;)
OBIAD 15:00 752 kcal	DOMOWY KEBAB 30 min 752 kcal, białko 57.8 g, węglowodany 66.8 g, tłuszcz 29.4 g SKŁADNIKI: Pierś z kurczaka 0.2 kg, (1 sztuka) Jogurt naturalny 0.1 kg, (5 łyżek) Czosnek, surowy 0.01 kg, (2 ząbek) Kapusta pekińska 0.05 kg Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały) Sól 0 kg, (0 łyżeczek) Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka) Tortilla gotowa 0.1 kg, (1.5 sztuk) Majonez 0.01 kg, (1 łyżeczka)	DOMOWY KEBAB: 1. Piersi kurczaka kroimy w dosyć cienkie paski i porządnie obsypujemy przyprawą gyros (lub panierujemy). 2. Smażymy na patelni do czasu gdy mięso będzie miękkie. 3. Kroimy cienko kapustę pekińską, pomidory i cebulkę. 4. Sałatkę przyprawiamy według uznania. 5. Jogurt naturalny przelewamy do miseczki i wyciskamy do niej czosnek. 6. Dosypujemy trochę czosnku granulowanego, możemy też dodać odrobinę majonezu i odstawiamy do lodówki. 7. Tortille grillujemy w opiekaczu (jeżeli ma taką funkcję) lub w piekarniku przez około minutę, tak aby była lekko chrupiąca. 8. Układamy tortillę na talerzu i na środek kładziemy mięso, sałatkę i polewamy sosem czosnkowym. Składamy tortillę tak aby przypominała piętę z pobliskiego Kebaba ;) Dół owijamy srebrną folią, co zapobiegnie wylewaniu się sosu. Smacznego ;)
KOLACJA 19:00 737 kcal	DOMOWA NUTELLA 5 min 737 kcal, białko 10 g, węglowodany 114 g, tłuszcz 32.3 g SKŁADNIKI: Banan 0.24 kg Awokado 0.2 kg Kakao w proszku, pitne 0.05 kg	DOMOWA NUTELLA: Zmieszać dokładnie wszystkie składniki i wstawić do lodówki. Smacznego! :)

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 847 kcal	JAJECZNICA Z SAŁATKĄ 15 min 847 kcal, białko 42.3 g, węglowodany 23.7 g, tłuszcz 67.2 g SKŁADNIKI: Jajko 0.24 kg, (4 sztuki) Szpinak 0.03 kg, (1 garść) Awokado 0.14 kg, (1 sztuka) Suszony pomidor 0.01 kg, (1 garść) Ser mozzarella 0.03 kg, (2 plastry) Masło klarowane 0.02 kg, (2 łyżeczki)	JAJECZNICA Z SAŁATKĄ: Usmażyć jajecznicę na maśle, którą podać z prostą sałatką: liście szpinaku, awokado, pomidory suszone, mozzarella.
LUNCH 12:00 291 kcal	PYSZNA KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM 5 min 291 kcal, białko 19.1 g, węglowodany 26.9 g, tłuszcz 11.6 g SKŁADNIKI: Łosoś wędzony 0.08 kg, (3 filet) Cebula czerwona 0.03 kg, (0 sztuk) Bułka żytnia 0.04 kg, (1 bułka duża) Koper 0 kg, (1 łyżeczka) sok z limonki 0.01 kg, (1 łyżka) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)	PYSZNA KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM: Zamiast bułki może być chleb żytni. Czosnek należy przed dodaniem do kanapki zmiążyć. Dodatkowo poza wybornym smakiem tej kanapki - łosoś w połączeniu z czosnkiem działa bardzo silnie antyrakowo i obniża zły cholesterol.
OBIAD 15:00 439 kcal	SAŁATKA Z GRILLOWANĄ PIERSIĄ KURCZAKA 15 min 439 kcal, białko 49.6 g, węglowodany 18.1 g, tłuszcz 19.1 g SKŁADNIKI: Pierś z kurczaka 0.2 kg, (1 sztuka) Sałata lodowa 0.16 kg, (4 liść) Pomidor czerwony 0.09 kg, (0.5 cały) Suszony pomidor 0.01 kg, (1 garść) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Olej lniany 0.01 kg, (1 łyżka)	SAŁATKA Z GRILLOWANĄ PIERSIĄ KURCZAKA: Doprawić pierś kurczaka i grillować w sreberku na patelni grill. Wkroić do sałaty, pomidora, suszonych pomidorów. Doprawić czosnkiem i ziołami. Polać olejem lnianym.
KOLACJA 19:00 439 kcal	DIETETYCZNY HOT-DOG , ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 439 kcal, białko 19.3 g, węglowodany 58.4 g, tłuszcz 14.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Bułka pełnoziarnista podłużna 0.08 kg, (1 sztuka) Parówki śniadaniowe z indyka 0.04 kg, (1 sztuka) Sałata lodowa 0.04 kg, (1 liść) Pomidor czerwony 0.08 kg, (0.5 cały) Rzodkiewka 0.01 kg, (1 sztuka) Kapusta biała 0.05 kg, (1 liść) Marchew 0.04 kg, (0.5 sztuk) Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk) Jogurt naturalny 0.02 kg, (1 łyżka) Musztarda 0.02 kg, (1 łyżka) Sól 0 kg, (0.5 łyżeczek) Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)	DIETETYCZNY HOT-DOG : Przygotowujemy surówkę: kapustę szatkujemy, solimy i odstawiamy na 30 minut. Cebulę kroimy w drobną kosteczkę, marchew obieramy i trzemy na tarce na grubych oczkach. Do jogurtu dodajemy musztardę i przyprawy - mieszamy z warzywami. Możemy również przygotować sos pomidorowy (2 łyżki koncentratu pomidorowego, łyżeczka oliwy z oliwek + sól, pieprz i zioła do smaku) - mieszamy ze sobą wszystkie składniki. Teraz pozostaje nam już danie główne a więc ZDROWY i smaczny hot - dog :) Do bułki wkładamy zagrzaną parówkę (najlepiej taką o zawartości minimum 90 % mięsa :) i stroimy jak największą ilością świeżych warzyw i surówki :)

LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Bułka pełnoziarnista podłużna 0.08 kg (1 sztuka)
	Bułka razowa 0.03 kg (1 sztuka)
	Bułka żytnia 0.17 kg (4 bułka duża)
	Chleb pełnoziarnisty 0.1 kg (2 kromki)
	Chleb tostowy bezglutenowy 0.07 kg (2 kromki)
	Chleb żytni 0.16 kg (4 kromki)
	Makaron bezglutenowy 0.06 kg (1 szklanka)
	Makaron ryżowy 0.08 kg (2 porcje)
	Mąka żytnia 0.3 kg (2.5 szklanki)
	Mąka żytnia jasna 0.03 kg
	Płatki owsiane 0.04 kg (3 łyżki)
NABIAŁ	Jajko 0.87 kg (13 sztuk)
	Jogurt naturalny 0.32 kg (16 łyżek)
	Kefir 0.12 kg (0.5 szklanek)
	Masło 0.01 kg (1 łyżka)
	Masło klarowane 0.03 kg (4 łyżeczki)
	Ser gouda 0.07 kg (3 plastry)
	Ser mozzarella 0.21 kg (1.5 kula, 2 plastry)
	Twaróg pełnotłusty 0.2 kg (1 kostka)
Żółtko jaja kurzego 0.15 kg (5 sztuk)	
WARZYWA I OWOCE	Awokado 0.62 kg (3 sztuki)
	Banan 0.47 kg (1 sztuka)
	Bazylija 0 (4 liść)
	Brokuł 0.06 kg (0.5 sztuk)
	Burak 0.12 kg (1 cały)
	Cebula 0.28 kg (2.5 sztuki)
	Cebula czerwona 0.15 kg (1.5 sztuk)
	Chrzan tarty ze słoika 0.01 kg
	Czosnek, surowy 0.07 kg (15 ząbek)
	Jabłko 0.35 kg (1.5 duże)
	Kalafior 0.16 kg (2 różyczka)
	Kapusta biała 0.05 kg (1 liść)
	Kapusta czerwona 0.05 kg (3.5 łyżki)
	Kapusta pekińska 0.25 kg (4 garście)
	Kiełki rzodkiewki 0.01 kg (1 łyżka)
	Koper 0 kg (1 łyżeczka)
	Mango 0.09 kg (2 plastry)
	Marchew 0.36 kg (4.5 sztuk)
	Natka pietruszki 0.06 kg (1 garść, 8 łyżeczek)
	Ogórek 0.09 kg (0.5 sztuk)
	Ogórek konserwowy 0.09 kg (3 sztuki)
	Pomarańcza 0.24 kg (1 sztuka)
	Pomidor czerwony 0.94 kg (5.5 cały)
	Pomidor w puszcze 0.24 kg (1 szklanka)
	Pomidorki koktajlowe 0.1 kg (5 sztuk)
	Rozponka 0.03 kg (1 garść)
	Rozmaryn 0 kg (1 łyżka)
	Rukola 0.06 kg (3 garście)
	Rzodkiewka 0.01 kg (1 sztuka)
	Sałata lodowa 0.28 kg (7 liść)
	Seler naciowy 0.27 kg (6 todyga)
	Suszona papryka hot chili 0 kg
	Suszona spirulina 0.01 kg (1 łyżka)
Suszony pomidor 0.04 kg (3 garście)	
Szczypiorek 0.01 kg (2 łyżki)	
Szpinak 0.03 kg (1 garść)	
Ziemniak 0.23 kg (3 sztuki)	
sok z limonki 0.02 kg (3 łyżki)	

MIĘSO I RYBY

Krewetka 0.2 kg (10 sztuk)
Makrela 0.1 kg (0.5 sztuk)
Mielony indyk 0.31 kg (0.5 porcji, 1 szklanka)
Parówki śniadaniowe z indyka 0.04 kg (1 sztuka)
Pierś z indyka 0.15 kg (0.5 sztuk)
Pierś z kurczaka 0.75 kg (4 sztuki)
Schab wieprzowy bez kości 0.18 kg (1 kotlet)
Schab wołowy 0.2 kg (0.5 kawałek)
Tuńczyk w sosie własnym 0.12 kg (1 puszka)
Łosoś wędzony 0.08 kg (3 filet)

INNE

Białko wpc 0.03 kg
Bułka tarta 0.02 kg (3 łyżki)
Cukier 0.01 kg (1 łyżeczka)
Cynamon mielony 0 kg (1 łyżeczka)
Czarny pieprz 0.01 kg (7 łyżeczek)
Drożdże piekarskie, prasowane 0.02 kg
Kakao w proszku, pitne 0.05 kg
Kawa instant 0 kg (1 łyżeczka)
Kawa rozpuszczalna 0.01 kg
Kukurydza w puszcze 0.04 kg (2 łyżki)
Majonez 0.02 kg (2 łyżeczki)
Majonez light 0.03 kg (1 łyżka)
Mleko kokosowe 0.1 kg (10 łyżek)
Mus jabłkowy 0.02 kg
Musztarda 0.06 kg (3 łyżki)
Olej kokosowy 0.06 kg (6 łyżek)
Olej lniany 0.01 kg (1 łyżka)
Oliwa z oliwek 0.03 kg (3 łyżki)
Oliwki zielone 0.05 kg
Papryka słodka przyprawa 0 kg
Papryka w proszku 0.01 kg (3 łyżeczki)
Pieczarki 0.02 kg (1 sztuka)
Smalec 0.01 kg (1 łyżka)
Sos barbecue 0.05 kg
Sos chutney 0.02 kg
Suszona bazylia 0 kg (2 łyżeczki)
Suszone oregano 0 kg (1 łyżeczka)
Suszony majeranek 0 kg (1 łyżeczka)
Sól 0.02 kg (3 łyżeczki)
Sól himalajska 0.01 kg (1 łyżeczka)
Tortilla gotowa 0.1 kg (1.5 sztuk)
Xylitol(cukier brzozyowy) 0.01 kg (2 łyżeczki)
