

Dzień 1 1900 kcal

Śniadanie

E: 480 kcal | B: 29.0 g | T: 38.0 g | W: 5.5 g

Jajecznica z boczkiem, awokado i góra warzyw

- Jaja kurze – 180 g (3 duże sztuki)
- Boczek wędzony – 20 g (1 plaster dla smaku)
- Awokado – 70 g (0,5 sztuki)
- Pomidorki koktajlowe – 150 g (1 duża garść)
- Ogórek kiszony – 100 g (2 sztuki)
- Masło klarowane – 5 g (0,5 łyżeczki)

Na patelni podsmaż pokrojony w kostkę boczek na maśle klarowanym. Wbij jajka, dopraw solą oraz pieprzem i smaż do ulubionego ścięcia. Zjedz z pokrojonym w kostkę awokado, pomidorkami i ogórkiem kiszonym.

Drugie śniadanie

E: 350 kcal | B: 34.0 g | T: 14.5 g | W: 21.0 g

Kakaowy szejk białkowy z malinami i orzechami

- Skyr naturalny – 150 g (1 opakowanie)
- Odżywka białkowa – 20 g (0,7 miarki)
- Maliny (świeże lub mrożone) – 100 g (1 garść)
- Orzechy włoskie – 20 g (1 mała garść)
- Kakao naturalne ciemne – 5 g (1 łyżeczka)

Do kielicha blendera wrzuć skyr, odżywkę białkową, kakao oraz maliny. Dolej odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję, i zblenduj na gładki szejk. Wypij, zagryzając orzechami włoskimi.

Obiad

E: 560 kcal | B: 52.0 g | T: 16.5 g | W: 51.0 g

Dietetyczne gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym

- Mięso mielone z piersi indyka – 200 g
- Kapusta biała – 150 g (szklanka posiekanej)
- Ryż brązowy – 50 g (ok. 2 czubate łyżki)
- Jajko – 30 g (1/2 sztuki)
- Przecier pomidorowy – 250 g (szklanka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)

Kapustę drobno posiekaj i sparz wrzątkiem. W misce wymieszaj mięso mielone, ugotowany ryż brązowy, kapustę, jajko oraz przyprawy (sól, pieprz, czosnek, majeranek). Formuj duże kotlety, obsmaż je krótko na oliwie, zalej passatą pomidorową wymieszaną z odrobiną wody i duś pod przykryciem przez około 35 minut.



Dzień 1 i 2

Kolacja

E: 310 kcal | B: 31.0 g | T: 14.0 g | W: 15.0 g

Twarogowa pasta z makrelą i warzywami

- Twaróg chudy – 100 g (0,5 opakowania)
- Makrela wędzona – 50 g (ok. 0,25 sztuki)
- Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
- Szczypiorek – 10 g (2 łyżeczki)
- Papryka czerwona – 150 g (1 sztuka)

Twaróg rozgnieć widelcem z oczyszczoną z ości wędzoną makrelą i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw pieprzem i zajądaj pastę, używając słupków papryki oraz rzodkiewek jako chrupiących „widelców”.



Dzień 3 i 4

Śniadanie

E: 460 kcal | B: 29.5 g | T: 23.5 g | W: 2.0 g

Omlet z szynką, serem i szpinakiem

- Jaja kurze – 180 g (3 sztuki)
- Białko jaja kurzego – 40 g (1 sztuka)
- Szynka z piersi indyka – 40 g (2 plastry)
- Ser mozzarella – 20 g (1 plaster)
- Szpinak świeży – 30 g (1 garść)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 łyżeczki)

Na patelni z oliwą podduś szpinak i pokrojoną szynkę. Jaja roztrzep z dodatkiem soli oraz pieprzu, wlej na patelnię, a na wierzchu ułóż porwany plaster sera. Smaż pod przykryciem na małym ogniu, aż omlet ładnie się zetnie.

Drugie śniadanie

E: 390 kcal | B: 34.0 g | T: 18.0 g | W: 23.0 g

Twarożek na słodko z masłem orzechowym i borówkami

- Twaróg półtłusty – 150 g (0,75 opakowania)
- Jogurt naturalny – 50 g (2 łyżki)
- Masło orzechowe 100% – 20 g (1 łyżeczka)
- Borówki amerykańskie – 100 g (1 garść)
- Erytrytol – do smaku

Twaróg wymieszaj ze skyrem, masłem orzechowym i erytrytolem na gładki krem (użyj widelca lub blendera). Na wierzch wsyp borówki.

Dzień 3 i 4

Obiad

E: 650 kcal | B: 55.0 g | T: 16.5 g | W: 70.0 g

Makaron razowy z kurczakiem w sosie czosnkowym

- Makaron pełnoziarnisty – 75 g (0,7 szklanki suchego)
- Pierś z kurczaka – 200 g (1 duży filet)
- Cukinia – 150 g (0,5 sztuki)
- Serek kremowy lekki – 40 g (2 łyżeczki)
- Czosnek – 2 ząbki
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

Makaron ugotuj al dente. Kurczaka i cukinię pokrój w kostkę, wrzuć na patelnię z olejem, dodaj posiekany czosnek i smaż przez 7-8 minut. Zmniejsz ogień, dodaj serek kremowy, 3 łyżki wody z gotowania makaronu, dopraw ziołami prowansalskimi i wymieszaj z makaronem.



Kolacja

E: 250 kcal | B: 24.5 g | T: 11.5 g | W: 11.5 g

Chrupiący serek wiejski z nasionami i warzywami

- Serek wiejski lekki – 200 g (1 opakowanie)
- Nasiona słonecznika – 15 g (1 łyżka)
- Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
- Ogórek świeży – 100 g (1 sztuka)

Serek wiejski przełóż do miseczki. Warzywa pokrój w drobną kostkę, dodaj do serka wraz z nasionami słonecznika, dopraw solą i dużą ilością świeżo mielonego pieprzu.



Dzień 5 i 6

Śniadanie

E: 370 kcal | B: 26.0 g | T: 28.5 g | W: 4.5 g

Jajka sadzone na szynce z sałatką z rukoli

- Jaja kurze – 120 g (2 sztuki)
- Szynka wiejska – 60 g (3 plastry)
- Rukola – 30 g (1 duża garść)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)

Na patelni rozgrzej połowę oliwy, połóż plastry szynki, a na nie wbij jajka. Smaż pod przykryciem, aż białka się zetną. Podawaj z rukolą i pomidorem skropionymi resztą oliwy.

Drugie śniadanie

E: 360 kcal | B: 43.0 g | T: 11.5 g | W: 10.0 g

Szybki twaróg „Bounty”

- Twaróg chudy – 150 g (0,75 opakowania)
- Mleczko kokosowe – 50 ml (0,2 szklanki)
- Wiórki kokosowe – 10 g (1 łyżka)
- Odżywka białkowa – 20 g
- Erytrytol – do smaku

Twaróg zblenduj z mleczkiem kokosowym, odżywką białkową i erytrytolem na gładką masę. Przełóż do miseczki i posyp wiórkami kokosowymi.

Obiad

E: 660 kcal | B: 52.0 g | T: 22.0 g | W: 55.0 g

Dietetyczny schabowy z mizerią i młodymi ziemniakami

- Schab bez kości – 160 g (1 gruby plaster)
- Mąka owsiana/żytnia – 10 g (1 łyżeczka)
- Otręby owsiane – 15 g (1,5 łyżki)
- Jajko – 25 g (pół sztuki)
- Olej rzepakowy lub smalec – 10 g (1 łyżka)
- Ziemniaki – 150 g (2 mniejsze sztuki)
- Ogórek świeży – 150 g (1 sztuka)
- Jogurt naturalny – 50 g (2 łyżki)

Schab mocno rozbij tłuczkiem, dopraw solą i pieprzem. Panieruj kolejno: w mące, roztrzepanym jajku i otrębach owsianych. Smaż na dobrze rozgrzanej patelni z olejem na złoty kolor z obu stron (nie nadużywaj ognia, by otręby się nie przypaliły). Ogórka pokrój w plasterki, wymieszaj ze skyrem, solą i koperkiem. Podawaj z ziemniakami z wody.



Dzień 5 i 6

Kolacja

E: 350 kcal | B: 38.0 g | T: 19.5 g | W: 3.5 g

Sałatka z tuńczykiem i jajkiem

- Tuńczyk w sosie własnym – 120 g (1 puszka)
- Jajko – 60 g (1 sztuka)
- Miks sałat – 50 g (2 garści)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- Musztarda – 10 g (1 łyżeczka do sosu)

W misce ułóż sałatę, odsączonego tuńczyka oraz pokrojone w ćwiartki jajko. Oliwę wymieszaj z musztardą, odrobiną wody, solą i pieprzem, a następnie polej sałatkę gotowym dresingiem.

