

## DZIEŃ 1 - 13.01.2020, Poniedziałek

Kcal: 2201 kcal    Białko: 115.05 g    Tłuszcz: 72.08 g    Węglowodany: 288.57 g

### 00:00 Owoc+orzechy w ciągu dnia

nazwa	kcal	ilość	
Gruszka	101	150g	1 mała sztuka
Orzechy laskowe	63	10g	1 łyżka

Kcal: 164    Białko: 2.04g    Tłuszcz: 6.22g    Węgl.: 25.82g

### Gruszka+ orzechy laskowe

Zjeść gruszkę z orzechami.

### 08:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane górskie	220	60g	6 łyżek
Mleko migdałowe bez cukru z wapniem (Ecomil)	56	150g	150 ml
Jabłko	77	160g	1 średnia sztuka
Skyr (Piątnica)	96	150g	1 opakowanie
Orzechy włoskie	98	15g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	

Kcal: 552    Białko: 29.43g    Tłuszcz: 18.38g    Węgl.: 74.67g

### Owsianka z jabłkiem i orzechami włoskimi

Płatki ugotować na mleku. Gotowe przełożyć do miseczki, dodać jogurt, pokrojone w kostkę jabłko oraz posiekane orzechy. Posypać szczyptą cynamonu.

### 11:30 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2 kromki
Hummus, klasyczny	167	60g	3 łyżki
Szpinak świeży	3	20g	
Papryka czerwona	12	40g	1/3sztuki

Kcal: 399    Białko: 12.18g    Tłuszcz: 12.66g    Węgl.: 58.81g

### Kanapka z hummusem, szpinakiem i papryką

Kanapki posmarować hummusem, na wierzch położyć szpinak i słupki papryki.

## 15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Indyk, filet	102	100g	
Ser, mozzarella	75	25g	2 plasterki
Pomidory suszone w oleju	33	20g	2 sztuki
Bazylija, świeża	1	5g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Kasza jagłana	302	80g	8 łyżek
Mix sałat	3	20g	
Pomidory koktajlowe	15	100g	garść
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka

Kcal: 622    Białko: 37.94g    Tłuszcze: 23.27g    Węgl.: 65.35g

## Roladki z indyka z mozzarellą i suszonymi pomidorami

Indyka rozbij za pomocą tłuczka na 1 cm kotlety. Staraj się rozbijać tak aby uzyskać kształt kwadratu lub prostokąta. Jeśli wyjdzie Ci prostokąt zawijaj wzdłuż dłuższego z boków. Przygotuj składniki nadzienia, pokrój drobniej pomidory, mozzarellę i przygotuj listki świeżej bazylii. Rozbite mięso dopraw solą i pieprzem, nadziewaj mozzarellą, pomidorami i listkami bazylii. Zawijaj roladki aby nie wystawało nadzienie. Smaż roladki na rozgrzanej patelni z oliwą. Wystarczy kilka minut i obrót i dalej kilka minut. Obracaj na wszystkie strony aby roladka ładnie usmażyła się z zewnątrz i w środku. Po usmażeniu wyjmij roladki i pokrój na plastry. Podawaj z ugotowaną kaszą jagłaną i sałatką z mixu sałat, pomidorków skropioną oliwą.

## 19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Kasza bulgur	205	60g	6 łyżek
Pstrąg wędzony	117	100g	
Buraki, gotowane (Lidl)	22	50g	1 sztuka
Pomidor	18	100g	1 sztuka
Pestki dyni	56	10g	1 łyżka
Brokuł, kiełki	6	10g	
Musztarda francuska	9	5g	1 łyżeczka
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	2	10g	2 łyżeczki
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Rukola	5	20g	
Pietruszka, natka	4	10g	

Kcal: 464    Białko: 33.46g    Tłuszcze: 11.55g    Węgl.: 63.92g

## Sałatka z wędzonym pstrągiem, kaszą bulgur, burakiem i pestkami dyni

Kaszę ugotować. Buraka i pomidora pokroić w kostkę. Na talerz wyłożyć rukolę, ugotowaną kaszę, pokrojone warzywa, kawałki pstrąga. Całość polać dressingiem (miód+musztarda+sok z cytryny). Posypać pestkami dyni, posiekaną natką pietruszki i kiełkami. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

## DZIEŃ 2 - 14.01.2020, Wtorek

Kcal: 2147 kcal    Białko: 101.26 g    Tłuszcze: 86.06 g    Węglowodany: 250.59 g

### 00:00 Owoc+orzechy w ciągu dnia

nazwa	kcal	ilość	
Pomarańcza	95	150g	1 mała sztuka
Orzechy nerkowca	55	10g	1 łyżka

Kcal: 150    Białko: 3.77g    Tłuszcze: 4.84g    Węgl.: 26.27g

### Pomarańcza+ nerkowce

Zjeść pomarańczę z nerkowcami.

### 08:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2 kromki
Awokado	128	80g	1/2 sztuki
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Rozszponka	3	15g	
Szczypiorek	2	5g	

Kcal: 535    Białko: 24.19g    Tłuszcze: 24.48g    Węgl.: 57.08g

### Kanapki z guacamole, jajkiem i pomidorem

Jajka ugotować na półmiękkko. Guacamole: awokado przekroić wzdłuż na pół, wyjąć pestkę, następnie wyjąć miąższ łyżką. Pokroić w kosteczkę na talerzu, skropić łyżeczką soku z cytryny, doprawić solą oraz pieprzem. Wymieszać i częściowo rozgnieść miąższ widelcem. Pastę z awokado wyłożyć na pieczywo, skroić plasterki pomidora, wyłożyć rozszponkę oraz plasterki ugotowanych jajek. Posypać posiekanym szczypiorem i doprawić świeżo zmielonym pieprzem oraz solą.

### 11:30 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Banan	89	100g	1 mała sztuka
Owoce leśne, mrożone	55	100g	
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	
Płatki migdałów	87	15g	1,5 łyżki
Płatki jaglane	78	20g	2 łyżki
Szpinak świeży	3	20g	garść

Kcal: 404    Białko: 14.53g    Tłuszcze: 12.06g    Węgl.: 56.69g

### Koktajl bananowy z owocami leśnymi

Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera i zmiksować. Koktajl udekorować podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

**15:00 Obiad**

nazwa	kcal	ilość	
Makaron orkiszowy	280	80g	penne
Łosoś dziki, filet	182	100g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pietruszka, natka	5	15g	
Ser Parmezan / Grana Padano	59	15g	1 łyżka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rozmaryn suszony, przyprawa	7	2g	
Sos sojowy ciemny	3	5g	1 łyżeczka
Pomidory koktajlowe	15	100g	

Kcal: 601    Białko: 35.57g    Tłuszcze: 22.98g    Węgl.: 62.29g

**Czosnkowo-pietruszkowy makaron z łososem**

Makaron gotujemy w osolonej wodzie. Łososia doprawiamy pieprzem, solą, smarujemy sosem sojowym, posypujemy rozmarynem i pieczemy w piekarniku 25 min w 190 st. Na patelni wylewamy oliwę, do nagrzanej wrzucamy posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusimy aż uwolni się zapach i zmieni kolor. Dodajemy makaron, mieszamy. Pod koniec dodajemy posiekaną pietruszkę, nie oszczędzamy. Przekładamy makaron na talerz. Posypujemy serem i dodajemy połówki pomidorków i świeżo mielony pieprz. Obok kładziemy upieczony filet z łososia.

**19:00 Kolacja**

nazwa	kcal	ilość	
Kasza gryczana, niepalona	202	60g	6 łyżek
Brokuł	22	100g	
Orzechy włoskie	65	10g	1 łyżka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ser Parmezan / Grana Padano	118	30g	
Sok z cytryny	1	3g	
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta

Kcal: 457    Białko: 23.20g    Tłuszcze: 21.70g    Węgl.: 48.26g

**Kasza gryczana z brokułami, parmezanem i orzechami włoskimi**

Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Brokuła również ugotować. Skropić go sokiem z cytryny. Orzechy pokruszyć na drobniejsze kawałki. Wymieszać brokuła z orzechami. Podać oliwą. Przyprawić solą i pieprzem. Podawać z kaszą gryczaną, na wierzch zetrzeć na tarce kawałek sera pecorino (lub innego twardego).