

Środa, 18.01

1475 kcal | Białko 53 g | Węglowodany 243 g | Tłuszcz 45 g

Posiłek	Potrawy	
Śniadanie 189 g 363 kcal	Bruschetta z awokado (a'la Nigella Lawson) 189 g 105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 70 g (½ szt.) Awokado 10 g (0,1 szt.) Cytryna 2 g (1 łyżeczka) Natka pietruszki, świeża lub suszona 2 g (1 szczypta) Przyprawy	1. Miąższ z awokado wymieszaj z sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem 2. Pieczywo zapiecz w piekarniku lub tosterze 3. Posmaruj pieczywo pastą i posyp posiekaną natką pietruszki
II Śniadanie 409 g 294 kcal	Smoothie bananowe 409 g 185 g (1 średnia szt.) Banan 220 g (1 szkl.) Mleko 4 g (1 łyżka) Otręby	1. Banan obierz ze skórki 2. Zmiksuj z mlekiem i otrębami
Lunch 327 g 526 kcal	Kanapki z serem, bananem i orzechami 327 g 105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 120 g (6 łyżek) Serek wiejski naturalny 90 g (0,5 średniej szt.) Banan 12 g Orzechy	1. Na pieczywie utóż serek wiejski 2. Na kanapce utóż plasterki banana 3. Posyp posiekanymi orzechami
Kolacja 202 g 292 kcal	Kanapka z szynką pomidorem i oliwkami 202 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 10 g (2 płaskie łyżeczki) Masło 30 g (2 plastry) Szynka 80 g (0,6 średniej szt.) Pomidor 12 g (4 szt.) Oliwki	1. Na posmarowanym masłem pieczywie umieść szynkę 2. Pomidora i oliwki pokrój w plasterki, a następnie umieść na kanapce

Czwartek, 19.01

1514 kcal | Białko 69 g | Węglowodany 254 g | Tłuszcz 40 g

Posiłek	Potrawy	
Śniadanie 145 g 382 kcal	Ekspresowe bananowe crumble 145 g 80 g (0,4 średniej szt.) Banan 30 g (3 łyżki) Płatki owsiane 20 g Orzechy 5 g (1 płaska łyżeczka) Masło 10 g (2 łyżeczki) Miód pszczeni	1. Banana pokrój w plasterki 2. Połowę utóż na dnie miseczki, posyp orzechami i przykryj pozostałą częścią 3. Masło rozpuść z miodem na patelni, dodaj płatki owsiane i mieszamy aż będą chrupkie. 4. Banany posyp na wierzchu ciepłymi płatkami
II Śniadanie 520 g 302 kcal	Jogurt, kiwi 520 g 300 g (2 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 220 g (2 szt.) Kiwi	
Lunch 446 g 526 kcal	Kanapki z otrębowym twarogiem, sałatą i rzodkiewką 446 g 140 g (4 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 120 g (4 plastry) Ser twarogowy chudy 60 g (0,4 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 16 g (4 łyżki) Otręby 20 g (4 liście) Sałata 90 g (6 szt.) Rzodkiewka	1. Ser wymieszaj z jogurtem i otrębami 2. Na pieczywie połóż sałatę, serek i plasterki rzodkiewki
Kolacja 102 g 304 kcal	Kanapki z miodem i orzechami 102 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 20 g (4 łyżeczki) Miód pszczeni 12 g Orzechy	1. Pieczywo posmaruj miodem 2. Posyp posiekanymi orzechami

Piątek, 20.01

1492 kcal | Białko 65 g | Węglowodany 234 g | Tłuszcz 46 g

Posiłek	Potrawy	
Śniadanie	Ekspresowe bananowe crumble	1. Banana pokrój w plasterki

145 g 382 kcal Białko 8 g Węglowodany 51 g Tłuszcz 19 g	145 g 80 g (0,4 średniej szt.) Banan 30 g (3 łyżki) Płatki owsiane 20 g Orzechy 5 g (1 płaska łyżeczka) Masło 10 g (2 łyżeczki) Miód pszczeli	2. Połowę ułóż na dnie miseczki, posyp orzechami i przykryj pozostałą częścią 3. Masło rozpuść z miodem na patelni, dodaj płatki owsiane i mieszamy aż będą chrupkie. 4. Banany posyp na wierzchu ciepłymi płatkami
II Śniadanie 295 g 286 kcal Białko 12 g Węglowodany 47 g Tłuszcz 8 g	Musli z jogurtem, jabłkiem i kawałkami cytryny 295 g 150 g (1 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 40 g (4 łyżki) Musli 85 g (½ średniej szt.) Jabłko 20 g (¼ szt.) Cytryna	1. Jabłko pokrój w kostkę 2. Cytrynę obierz i pokrój na małe kawałeczki 3. Zmieszaj wszystkie składniki
Lunch 420 g 522 kcal Białko 33 g Węglowodany 90 g Tłuszcz 8 g	Kanapka z serkiem bananowo-migdałowym 420 g 40 g (½ szt.) Cytryna 120 g (4 plastry) Ser twarogowy chudy 180 g (1 średniej szt.) Banan 10 g (niecała łyżka) Migdały 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste	1. Banana pokrój i skrop sokiem z cytryny 2. Ser rozgnieć widelcem i wymieszaj z bananem oraz rozdrobnionymi migdałami 3. Pieczywo posmaruj pastą
Kolacja 304 g 302 kcal Białko 12 g Węglowodany 46 g Tłuszcz 11 g	Kanapka z szynką i surówka z pomidorów 304 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 30 g (2 plastry) Szynka 5 g (1 płaska łyżeczka) Masło Surówka z pomidorów 170 g (1,3 średniej szt.) Pomidor 2 g (1 szczypta) Szcypiorek świeży lub suszony 20 g (¼ szt.) Cytryna 2 g (1 szczypta) Przyprawy 5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek	Surówka z pomidorów 1. Pomidory pokrój w plasterki 2. Dodaj posiekany szczypiorek 3. Dodaj oliwę, pieprz i zioła prowansalskie 4. Skrop sokiem z cytryny 5. Dokładnie wymieszaj

Sobota, 21.01

1501 kcal | Białko 89 g | Węglowodany 229 g | Tłuszcz 42 g

Posiłek	Potrawy	
Śniadanie 207 g 370 kcal Białko 9 g Węglowodany 65 g Tłuszcz 13 g	Bruschetta z awokado 207 g 105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 70 g (½ szt.) Awokado 30 g (0,4 szt.) Cytryna 2 g (1 szczypta) Przyprawy	1. Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, łyżką wyjmij miąższ ze skórki i ugnieć widelcem w misce razem z łyżeczką soku z cytryny (a najlepiej limonki). Dopraw solą i pieprzem do smaku. 2. Rozprowadź awokado na kromce chleba i posyp pietruszką.
II Śniadanie 258 g 221 kcal Białko 5 g Węglowodany 30 g Tłuszcz 11 g	Pomarańcza z orzechami 258 g 240 g (1 szt.) Pomarańcza 18 g Orzechy	1. Obierz pomarańcz i pokrój w kostkę 2. Dodaj posiekane orzechy i wymieszaj
Obiad 554 g 460 kcal Białko 38 g Węglowodany 65 g Tłuszcz 10 g	Kalafior z curry, kaszą i gotowanym kurczakiem 554 g 200 g Kalafior świeży lub mrożony 100 g Mięso z piersi kurczaka 65 g (5 łyżek) Kasza 130 g (1 średnia szt.) Pomidor 45 g (0,3 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 7 g (1 ząbek) Czosnek 5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek 2 g (1 szczypta) Przyprawy	1. Na patelni rozgrzej oliwę i zarumień na niej posiekany czosnek 2. Pomidora sparz, obierz ze skórki, pokrój i dodaj do czosnku. Duś około 5 minut 3. Kalafiora podziel na mniejsze kawałki i również wrzuć na patelnię 4. Przypraw kolendrą i curry i duś jeszcze kilka minut 5. Mięso z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki i oprósź ziołami prowansalskimi, solą, pieprzem oraz chili i zalej wrzątkiem, a następnie ugotuj (mięso możesz również ugotować na parze) 6. Jogurt wymieszaj z curry i polej nim kalafiora 7. Podawaj z ugotowaną kaszą oraz kurczakiem
Przekąska 404 g 137 kcal Białko 9 g Węglowodany 18 g Tłuszcz 5 g	Koktajl z rzodkiewek 404 g 180 g (12 szt.) Rzdokiewka 220 g (1 szkl.) Kefir naturalny 2 g (1 szczypta) Szcypiorek świeży lub suszony 2 g (1 łyżeczka) Koperek świeży lub suszony	1. Rzdokiewki pokrój w kostkę i zmiksuj z kefirem 2. Dodaj posiekany szczypiorek i koperek. Całość zmiksuj
Kolacja 422 g 313 kcal Białko 28 g Węglowodany 51 g Tłuszcz 3 g	Kanapka z kolorowym twarożkiem 422 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 100 g (3,3 plastrów) Ser twarogowy chudy 170 g (1,3 średniej szt.) Pomidor 50 g (0,3 szt.) Ogórek zielony	1. Twaróg wymieszaj z jogurtem 2. Dodaj warzywa pokrojone w drobną kostkę i przypraw według uznania. 3. Pieczywo obłóż twarożkiem

30 g (0,2 opak. po 150 g) Jogurt naturalny
2 g (1 szczypta) Przyprawy

Niedziela, 22.01

1492 kcal | Białko 69 g | Węglowodany 238 g | Tłuszcz 41 g

Posiłek	Potrawy	
Śniadanie 295 g 378 kcal Białko 16 g Węglowodany 61 g Tłuszcz 11 g	Kanapka z szynką sałatą i pomidorem 295 g 105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 45 g (3 plastry) Szynka 120 g (0,9 średniej szt.) Pomidor 15 g (3 liście) Sałata 10 g (2 płaskie łyżeczki) Masło	1. Pieczywo posmaruj masłem i utóż na niej pozostałe składniki
II Śniadanie 470 g 217 kcal Białko 8 g Węglowodany 44 g Tłuszcz 4 g	Koktajl owocowy 470 g 240 g (1 szt.) Pomarańcza 150 g (0,7 szkl.) Mleko 80 g (1 szt.) Brzoskwinia	1. Wyciśnij sok z pomarańczy 2. Połącz sok z mlekiem i zmiksuj razem z brzoskwinią 3. Schłódź przed podaniem
Obiad 233 g 443 kcal Białko 16 g Węglowodany 72 g Tłuszcz 12 g	Spaghetti z czosnkiem i papryką 233 g 90 g (1,3 szklanki) Makaron pełnoziarnisty 10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek 7 g (1 ząbek) Czosnek 120 g (1/2 szt.) Papryka 6 g (3 łyżeczki) Natka pietruszki, świeża lub suszona	1. Paprykę pokrój w drobną kostkę 2. Czosnek posiekaj lub przepuść przez praskę 3. Makaron ugotuj al dente 4. Czosnek zarumień na rozgrzanej oliwie 5. Makaron wymieszaj z oliwą i czosnkiem. Dodaj paprykę i posiekaną natkę pietruszki
Przekąska 160 g 146 kcal Białko 9 g Węglowodany 12 g Tłuszcz 7 g	Jogurt ze słonecznikiem 160 g 150 g (1 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 10 g (2 łyżeczki) Nasiona słonecznika, dyni, chia lub siemię lniane	1. Podpraż nasiona słonecznika na suchej patelni 2. Jogurt wymieszaj ze słonecznikiem
Kolacja 204 g 308 kcal Białko 20 g Węglowodany 49 g Tłuszcz 7 g	Kanapka z pastą z zielonego groszku, serem i koperkiem 204 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 45 g (3 łyżki) Groszek zielony świeży, mrożony lub konserwowy 60 g (2 plastry) Ser twarogowy chudy 20 g (0,2 szt.) Cebula 2 g (1 łyżeczka) Koperek świeży lub suszony 5 g (1 łyżeczka) Olej 2 g (1 szczypta) Przyprawy	1. Groszek rozetrzyj z olejem, posiekaną cebulą i pieprzem 2. Pieczywo posmaruj pastą 3. Na wierzch połóż ser i posyp koperkiem