



Jadłospis

Jedz i chudnij!

Skuteczna redukcja
z białkiem w roli głównej.



dietetyk Bartłomiej Pomorski



7-DNIOWY JADŁOSPIS
LISTA ZAKUPÓW
ZALECENIA SUPLEMENTACYJNE



Dietetyk Bartłomiej Pomorski

Dietetyk sportowy z wieloletnim doświadczeniem, specjalizujący się w pracy z elitarnymi sportowcami i drużynami narodowymi. Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz współzałożyciel Centrum Terapii Dietetycznej SPOT. Łączy podejście naukowe z praktycznym doświadczeniem, oferując kompleksowe wsparcie dietetyczne dla sportowców na różnych poziomach zaawansowania.

Pełnił funkcję dietetyka podczas przygotowań do Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku oraz współpracował z reprezentacją Polski kobiet w piłce nożnej i z kadrą osób niepełnosprawnych w lekkiej atletyce. Obecnie pracuje jako dietetyk sportowy w klubie GKS Górnik Łęczna, wspierając zarówno pierwszą drużynę, jak i akademię piłkarską.

Prezes Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej (PTDS), organizator międzynarodowych konferencji i wykładowca na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Prywatnie trenuje brazylijskie jiu-jitsu i tenis ziemny, ale przy każdej możliwej okazji angażuje się w nowe aktywności, aby lepiej rozumieć potrzeby sportowców i osób aktywnych fizycznie.

Spis treści

1	Rozkład makroskładników	3
2	Spisy posiłków	4
3	Dzienne jadłospisy	16
4	Listy zakupów	30
5	Tygodniowy plan posiłków	33

Rozkład makroskładników

 Codziennie |  pon. wt. śr. czw. pt. sob. nd. |  2000 kcal | B: 100 g - T: 67 g - W: 249 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Rozkład makroskładników na posiłki

08:00 Śniadanie

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
445 kcal	28 g	15 g	53 g

12:00 II śniadanie

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
444 kcal	28 g	14 g	56 g

15:00 Obiad

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
459 kcal	37 g	13 g	50 g

19:00 Kolacja

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
434 kcal	31 g	18 g	40 g

Spisy posiłków

Codziennie pon. wt. śr. czw. pt. sob. nd. 2000 kcal | B: 100 g - T: 67 g - W: 249 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

PROPOZYCJA 1

Kanapki z łososiem i szpinakiem

424 kcal | B: 25 g - T: 17 g - W: 46 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Szpinak umyć i posiekać.
- Na niewielkiej patelni rozgrzać oliwę, wrzucić szpinak i dodać szczyptę soli.
- Podsmażyć, aż szpinak zmięknie. Przełożyć go na talerz, starając się oddzielić od płynu.
- Posiekać łososia. Na pieczywie posmarowanym masłem ułożyć łososia, a na wierzch odrobinę szpinaku.
- Zjeść z pomidorkami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szpinak	7	50 g	2	garść
Oliwa z oliwek	88	10 g	2	łyżeczka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Łosoś wędzony	118	75 g	3	plaster
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Pomidory koktajlowe	36	200 g	2	garść

PROPOZYCJA 2

Kakaowa owsianka z borówkami i migdałami

452 kcal | B: 21 g - T: 14 g - W: 67 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Płatki z mlekiem i solą zagotować.
- Dodać białko, kakao oraz miód.
- Wymieszać i trzymać jeszcze chwilę na ogniu.
- Podawać z owocami, jogurtem i orzechami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	190	50 g	50	g
Mleko 1,5%	59	125 g	0.5	szklanka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Miód	18	6 g	0.5	łyżeczka
Borówki amerykańskie	57	100 g	2	garść
Migdały	87	15 g	15	sztuka
Skyr naturalny	30	50 g	0.3	opakowanie

PROPOZYCJA 3

Sezamowo-jogurtowa owsianka z kiwi

451 kcal | B: 27 g - T: 15 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Płatki owsiane wymieszać z erytrole oraz jogurtem.
- Przykryć miskę folią spożywczą i wstawić do lodówki na całą noc.

3. Rano wyjąć gotową owsiankę z lodówki.
4. Na wierzch wyłożyć plasterki kiwi, całość połączyć masłem sezamowym i wymieszać.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	190	50 g	5	łyżka
Erytrytol	0	10 g	1	łyżka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Kiwi	46	75 g	1	sztuka
Tahini masło sezamowe	125	21 g	3	łyżeczka

PROPOZYCJA 4

Owsianka migdałowa z serkiem wiejskim i gruszką

 452 kcal | B: 33 g - T: 13 g - W: 52 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane i erytrytol, całość gotować 3 minuty.
- Gotową owsiankę przelać do miseczki, dodać pokrojony na kawałki owoc, serek wiejski i cynamon.
- Całość posypać siekanymi migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 1,5%	59	125 g	125	g
Płatki owsiane	152	40 g	4	łyżka
Erytrytol	0	10 g	1	łyżka
Gruszka	54	80 g	0.5	mała sztuka
Serek wiejski lekki 3%	162	200 g	200	g
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Migdały	23	4 g	4	sztuka

PROPOZYCJA 5

Szakszuka z mozzarellą

 464 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 37 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Posiekaną cebulę podsmażyć na oliwie razem.
- Następnie dodać pomidory z puszki. Zagotować.
- Dodać przyprawy.
- Zrobić wgłębienie w pomidorach, wbić jajka.
- Wierzch posypać pokruszoną mozzarellą i pokrojoną cebulą. Dusić pod przykryciem, aż jajko będzie ścięte.
- Podawać z chlebem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula dymka	5	15 g	1	średnia sztuka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Pomidory krojone w puszce	64	200 g	0.5	puszka
Kumin w proszku (kmin rzymski)	4	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2	szczypta
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ser Mozzarella light 9%	112	63 g	0.5	sztuka
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40 g	1	kromka

PROPOZYCJA 6

Jaglanka z twarogiem i prażonym jabłkiem

 424 kcal | B: 33 g - T: 6 g - W: 62 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki gotować ok. 15 minut lub do wchłonięcia płynów.
2. Twaróg utrzeć widelcem, dodać erytrytol do smaku, delikatnie przemieszać.
3. Jabłko obrać, pokroić w kostkę, oprószyć cynamonem i uprażyć na suchej patelni.
4. Do przestudzonej jaglanki dodać twaróg, uprażone jabłka i posypać migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jaglane	156	40 g	4	łyżka
Ser twarogowy chudy	118	120 g	120	g
Erytrytol	0	10 g	2	łyżeczka
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka
Cynamon mielony	5	2 g	2	szczypta
Migdały	29	5 g	5	sztuka
Mleko 1,5%	59	125 g	0.5	szklanka

PROPOZYCJA 7

Jajecznicza z wędliną, pomidorem i szczypiorkiem

 450 kcal | B: 26 g - T: 18 g - W: 49 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jaja roztrzepać w miseczce.
2. Na oliwie podsmażyć wędlinę pokrojoną w paseczki, pomidora pokrojonego w kostkę, wlać jajka, przyprawić solą, pieprzem.
3. Gotową jajecznicę posypać posiekanym szczypiorkiem i czarnuszką.
4. Dodatkowo zjeść kanapki i ogórka kiszzonego pokrojonego na plasterki.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Szynka z indyka	38	30 g	2	plaster
Pomidor czerwony	31	170 g	1	sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Szczypiorek	3	10 g	2	łyżka
Czarnuszka	3	1 g	1	szczypta
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Ogórek kiszony	15	135 g	1	duża sztuka

II śniadanie 12:00

PROPOZYCJA 1

Budyniowa jaglanka ze skyrem i duszonym jabłkiem

 483 kcal | B: 28 g - T: 11 g - W: 72 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Owoc pokroić w kostkę, wrzucić do garnka, poleć odrobiną wody, dodać cynamon i poddusić do miękkości.
2. Do 50 ml mleka wsypać budyń, słodzik i wymieszać.
3. Resztę mleka zagotować z płatkami.
4. Do gotującego się mleka z płatkami dodać przygotowany

wcześniej budyń, gotować wszystko jeszcze przez chwilę cały czas mieszając.

5. Przełożyć do miseczki, podać z jogurtem, owocem i migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Mleko 1,5%	59	125 g	0.5	szklanka
Budyń bez cukru	30	8 g	1	łyżka
Erytrytol	0	5 g	1	łyżeczka
Płatki jaglane	156	40 g	4	łyżka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Migdały	87	15 g	15	g

PROPOZYCJA 2

Borówkowy shake proteinowy

 419 kcal | B: 28 g - T: 5 g - W: 72 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zblendować wszystkie składniki na gładką masę.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Banan	125	140 g	1	duża sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mleko 1,5%	118	250 g	250	g

PROPOZYCJA 3

Mango lassi na kefirze

 443 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 58 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki zmiksować.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Orzechy nerkowca	83	15 g	1	łyżka
Kefir 2%	200	400 g	400	g
Mango	81	135 g	0.5	sztuka
Kardamon mielony	3	1 g	1	szczypta
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka

PROPOZYCJA 4

Jogurt z mango, nerkowcami i pestkami dyni

 428 kcal | B: 27 g - T: 14 g - W: 52 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jogurt wymieszać z pozostałymi składnikami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mango	84	140 g	0.5	sztuka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Orzechy nerkowca	83	15 g	1	łyżka
Pestki dyni	57	10 g	1	łyżka

PROPOZYCJA 5

Skyr z płatkami owsianymi, słonecznikiem i jabłkiem

 464 kcal | B: 27 g - T: 19 g - W: 53 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Jogurt wymieszać z resztą składników.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Jabłko	73	140 g	1	średnia sztuka
Nasiona słonecznika	95	16 g	4	łyżeczka
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Tahini masło sezamowe	89	15 g	1	łyżka

PROPOZYCJA 6

Jogurt wysokobiałkowy z malinami i orzechami laskowymi

 419 kcal | B: 26 g - T: 21 g - W: 37 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Jogurt połączyć z płatkami owsianymi, owocami i siekanymi orzechami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Płatki owsiane	114	30 g	30	g
Maliny	26	50 g	50	g
Orzechy laskowe	188	30 g	1	garść

PROPOZYCJA 7

Jednoporcjowy sernik waniliowy

 449 kcal | B: 43 g - T: 9 g - W: 49 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Białko ubić na sztywną pianę.
- Wszystkie składniki zmiksować ze sobą, dodać ubite białko i delikatnie wymieszać.
- Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec w 180 stopniach C przez ok. 35 minut.
- Ostudzony sernik podawać z owocami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	126	90 g	2	mała sztuka
Ser twarogowy chudy	118	120 g	0.5	duże opakowanie
Skyr waniliowy	62	75 g	0.5	opakowanie
Budyń bez cukru	91	24 g	3	łyżka
Ekstrakt waniliowy	2	1 g	1	kropla
Erytrytol	0	20 g	2	łyżka
Proszek do pieczenia	2	2 g	1	łyżeczka
Morele suszone	48	20 g	2	sztuka

Obiad 15:00

PROPOZYCJA 1

Kokosowe curry z kurczakiem i warzywami

 477 kcal | B: 30 g - T: 17 g - W: 53 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mięso umyć i oczyścić z błonek, pokroić na ok. 2 cm kawałki.
- Czosnek pokroić na cienkie plasterki, cebulę w piórka; paprykę oczyścić i pokroić w ok. 2 cm kawałki.
- W woku lub na patelni rozgrzać oliwę, dodać curry, czosnek i podsmażyć 30 sekund.
- Dodać kawałki kurczaka i podsmażyć wszystko jeszcze ok. 2 minuty, dodać cebulę i paprykę i dalej podsmażać przez ok. 2 minuty.
- Wszystko zalać mlekiem kokosowym, dodać sos sojowy, wymieszać i gotować wszystko aż sos nieco odparuje (ok. 5-6 minut).
- Podawać z ryżem i świeżą kolendrą skrapiając sokiem z cytryny.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Cebula dymka	6	18 g	3	łyżka
Papryka czerwona	31	120 g	1	średnia sztuka
Ryż jaśminowy	174	50 g	5	łyżka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Curry przyprawa	10	3 g	3	szczypta
Mleczko kokosowe light 6%	33	50 g	0.2	szklanka
Sos sojowy	5	10 g	1	łyżka
Kolendra liście	2	10 g	1	garść
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

PROPOZYCJA 2

Placki ziemniaczane w wersji fit

 423 kcal | B: 29 g - T: 11 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Obrane ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Przełożyć do miski, doprawić solą i wymieszać. Odstawić na 15 minut.

2. Ze startych ziemniaków z cebulą odlać wodę. Wbić jajko, doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać.
3. Porcje masy ziemniaczanej nakładać łyżką na mocno rozgrzaną patelnię przetartą ręcznikiem papierowym z oliwą. Placki smażyć na małym ogniu z obu stron, aż zaczną się rumienić.
4. Podawać z jogurtem wymieszanym z posiekaną dymką, solą i pieprzem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Cebula	18	55 g	0.5	średnia sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	5	g
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Cebula dymka	5	15 g	1	średnia sztuka

PROPOZYCJA 3

Kasza gryczana z kurczakiem, fetą i pomidorkami

 469 kcal | B: 44 g - T: 14 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Na patelni z oliwą podsmażyć kurczaka, po kilku minutach doprawić solą i pieprzem.
3. Dodać ugotowaną kaszę, słodką paprykę i pomidorki. Smażyć 3-4 minuty.
4. Na koniec dodać pokruszony ser feta i świeżą natkę pietruszki. Wymieszać i podawać.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza bulgur	171	50 g	50	g
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Kurczak pierś	180	150 g	1.5	porcja
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2	szczypta
Pomidory koktajlowe	8	45 g	45	g
Ser Feta	53	20 g	1	plaster
Natka pietruszki	4	12 g	1	łyżka

PROPOZYCJA 4

Pieczony filet z dorsza z surówką z marchewki i kiszonej kapusty

 433 kcal | B: 44 g - T: 7 g - W: 51 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Nagrząć piekarnik z funkcją grilla do około 180 stopni.
2. Filet ułożyć na talerzu, doprawić solą i pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny i oliwą.
3. Przyprawić oregano.
4. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 15 minut.
5. Posypać posiekaną natką pietruszki.
6. Podawać z surówką z kiszonej kapusty z tartą marchewką i

ugotowaną kaszą.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Dorsz	164	200 g	2	sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Oregano suszone	5	2 g	2	łyżeczka
Natka pietruszki	4	12 g	1	łyżka
Kapusta kiszona	21	110 g	1	szklanka
Marchew	20	60 g	1	średnia sztuka
Kasza bulgur	171	50 g	5	łyżka

PROPOZYCJA 5

Imbirowy makaron z indykiem, papryką i marchewką

 506 kcal | B: 42 g - T: 16 g - W: 53 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mięso pokroić w plasterki, natrzeć przyprawami i oliwą - najlepiej zostawić na noc w lodówce.
- Piec w 180 st. 30-40 min.
- Paprykę i marchewkę pokroić w cienkie paseczki.
- Makaron gotować al dente wg instrukcji na opakowaniu, a następnie przecedzić.
- Na rozgrzaną patelnię z oliwą wrzucić pokrojone warzywa, starty imbir i smażyć 3-5 minut na dużym ogniu.
- Dodać kawałki indyka, sok z cytryny oraz makaron. Mieszać, doprawić.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Indyk pierś	167	150 g	1.5	porcja
Mieszanek przypraw do drobiu	6	2 g	1	łyżeczka
Curry przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Oregano suszone	3	1 g	1	szczypta
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	88	10 g	2	łyżeczka
Makaron pełnoziarnisty	181	50 g	1	porcja
Papryka czerwona	31	120 g	1	średnia sztuka
Marchew	20	60 g	1	średnia sztuka
Korzeń imbiru	3	4 g	2	łyżeczka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

PROPOZYCJA 6

Tortilla z kurczakiem i sosem czosnkowym

 447 kcal | B: 37 g - T: 14 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso pokroić w długie, chude paski, przyprawić przyprawą gyros i odstawić na 10-15 minut do lodówki, następnie podsmażyć na odrobinie oliwy z oliwek.
2. Tortille przypiec beztłuszczowo przez 10 sekund z obu stron na mocno rozgrzanej patelni.
3. Na wrapach ułożyć warzywa i kurczaka, połączyć sosem czosnkowym (jogurt połączony z czosnkiem przeciśniętym przez praskę i sokiem z cytryny) i mocno zawinąć.
4. Tortille zgrillować na elektrycznym grillu, przekroić po skosie.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Gyros przyprawa	12	5 g	1	łyżeczka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Tortilla pszenna pełnoziarnista	186	60 g	1	sztuka
Cebula czerwona	19	45 g	0.5	sztuka
Papryka czerwona	16	60 g	0.5	średnia sztuka
Salata rzymska	3	20 g	20	g
Ogórek	5	30 g	6	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Skyr naturalny	30	50 g	0.3	opakowanie
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Sok z cytryny	2	9 g	3	łyżeczka

PROPOZYCJA 7

Makaron z łososiem, cukinią i pomidorkami

 457 kcal | B: 33 g - T: 14 g - W: 54 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotować al dente.
2. Cukinię pokroić w plastry.
3. Plasterki cukinii oraz czosnek smażyć na oliwie z oliwek.
4. Kiedy cukinia zmięknie, dodać pokrojonego łososa i smażyć około 10 minut.
5. Dodać makaron, pokrojone pomidorki, przyprawy i smażyć przez około 3 minuty.
6. Podawać z rukolą.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron pełnoziarnisty	217	60 g	60	g
Cukinia	21	100 g	10	plaster
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Łosoś dziki filet	142	100 g	100	g
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Oregano suszone	3	1 g	1	łyżeczka
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Sól	0	1 g	1	szczypta
Rukola	4	20 g	1	garść

Kolacja 19:00

PROPOZYCJA 1

Bruschetta z pomidorami i mozzarellą

 408 kcal | B: 23 g - T: 17 g - W: 41 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Pieczywo przekroić na kromki, natrzeć startym czosnkiem, skropić oliwą.
- 2. Pomidora sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę i odsączyć z soku.
- 3. Ułożyć na pieczywie, dodać starty ser.
- 4. Zapiekać w piekarniku około 5 minut, aż ser się roztopi. Oprószyć pieprzem, dodać bazylię.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka	170	65 g	1	mała sztuka
Czosnek	7	5 g	1.3	ząbek
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Pomidor czerwony	31	170 g	1	sztuka
Ser Mozzarella light 9%	107	60 g	60	g
Bazylia świeża	2	10 g	1	garść
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta

PROPOZYCJA 2

Fit sałatka Cezar

 444 kcal | B: 44 g - T: 17 g - W: 28 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C, blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
- 2. Kurczaka pokroić w paseczki o grubości 1 cm.
- 3. Natrzeć solą mięso. Dodatkowo kurczaka oprószyć papryką i skropić oliwą.
- 4. Wymieszać ze sobą jogurt, musztardę, sok z cytryny i świeży pieprz.
- 5. Kurczaka piec 10- 15 minut, a po 5 minutach dodać pieczywo pokrojone na grzanki.
- 6. Sałatę umyć, osuszyć i pokroić. Wymieszać ją z przygotowanym sosem.
- 7. Dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, pokrojone oliwki, upieczonego kurczaka i grzanki.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	180	150 g	1.5	porcja
Sól	0	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2	szczypta
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Skyr naturalny	30	50 g	0.3	opakowanie
Musztarda	10	10 g	1	łyżeczka
Sok z cytryny	1	6 g	2	łyżeczka
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40 g	1	kromka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Oliwki czarne marynowane	17	15 g	1	łyżka

PROPOZYCJA 3

Bułka z jajkiem i wędliną

 424 kcal | B: 27 g - T: 16 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jajko ugotować na twardo.
- 2. Pieczywo posmarować hummusem, położyć resztę dodatków.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Bułka grahamka	170	65 g	1	mała sztuka
Hummus	95	40 g	2	łyżka
Salata rzymska	2	10 g	10	g
Szynka z indyka	76	60 g	4	plaster
Rzodkiewka	12	75 g	5	sztuka

PROPOZYCJA 4

Tortilla z wędliną, fetą i pomidorem

 446 kcal | B: 25 g - T: 21 g - W: 44 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tortillę posmarować hummusem, ułożyć plasterki szynki i sera, następnie dodać rukolę i ułożyć plasterki pomidora.
2. Posypać suszonym oregano. Doprawić.
3. Zwinąć tortillę w miarę ciasno w rulonik, zgrillować.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Tortilla pszenna pełnoziarnista	186	60 g	1	sztuka
Hummus	95	40 g	2	łyżka
Szynka z indyka	76	60 g	4	plaster
Ser Feta	53	20 g	1	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Pomidor czerwony	31	170 g	1	sztuka
Oregano suszone	3	1 g	1	łyżeczka

PROPOZYCJA 5

Kanapki z hummusem, rukolą i jajkiem

 475 kcal | B: 24 g - T: 21 g - W: 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kanapki posmarować hummusem, na wierzchu skroić plastry ugotowanego jajka i warzywa.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Hummus	142	60 g	3	łyżka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Pomidor czerwony	15	85 g	0.5	sztuka

PROPOZYCJA 6

Salatka z indykiem i migdałami

 404 kcal | B: 41 g - T: 14 g - W: 32 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso obtoczyć w przyprawach.

2. Nagrząć patelnię, wlać połowę oliwy i wyłożyć mięso.
3. Smażyć z obu stron na średniej mocy palnika.
4. Sałatę umieścić na półmisku. Dodać umyte i przekrojone na pół pomidorki.
5. Na warzywa wlać resztę oliwy oraz wycisnąć sok z cytryny.
6. Pierś pokroić na plasterki i wyłożyć na sałatkę.
7. Udekorować kiełkami i podprażonymi na suchej patelni migdałami. Podawać z pieczywem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Indyk filet	153	150 g	150	g
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Pomidory koktajlowe	36	200 g	2	garść
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Słonecznik kiełki	15	35 g	1	garść
Migdały	58	10 g	10	g
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40 g	1	kromka

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 poniedziałek

 Codziennie  1767 kcal | B: 149 g - T: 50 g - W: 185 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

Owsianka migdałowa z serkiem wiejskim i gruszką

 452 kcal | B: 33 g - T: 13 g - W: 52 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane i erytrytol, całość gotować 3 minuty.
- Gotową owsiankę przelać do miseczki, dodać pokrojony na kawałki owoc, serek wiejski i cynamon.
- Całość posypać siekanymi migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 1,5%	59	125 g	125	g
Płatki owsiane	152	40 g	4	łyżka
Erytrytol	0	10 g	1	łyżka
Gruszka	54	80 g	0.5	mała sztuka
Serek wiejski lekki 3%	162	200 g	200	g
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Migdały	23	4 g	4	sztuka

II śniadanie 12:00

Jednoporcjowy sernik waniliowy

 449 kcal | B: 43 g - T: 9 g - W: 49 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Białko ubić na sztywną pianę.
- Wszystkie składniki zmiksować ze sobą, dodać ubite białko i delikatnie wymieszać.
- Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec w 180 stopniach C przez ok. 35 minut.
- Ostudzony sernik podawać z owocami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	126	90 g	2	mała sztuka
Ser twarogowy chudy	118	120 g	0.5	duże opakowanie
Skyr waniliowy	62	75 g	0.5	opakowanie
Budyń bez cukru	91	24 g	3	łyżka
Ekstrakt waniliowy	2	1 g	1	kropla
Erytrytol	0	20 g	2	łyżka
Proszek do pieczenia	2	2 g	1	łyżeczka
Morele suszone	48	20 g	2	sztuka

Obiad 15:00

Placki ziemniaczane w wersji fit

 423 kcal | B: 29 g - T: 11 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Obrane ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Przełożyć do miski, doprawić solą i wymieszać. Odstawić na 15 minut.
- Ze startych ziemniaków z cebulą odlać wodę. Wbić jajko, doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać.
- Porcje masy ziemniaczanej nakładać łyżką na mocno rozgrzaną patelnię przetrartą ręcznikiem papierowym z oliwą. Placki smażyć na małym ogniu z obu stron, aż zaczną się rumienić.
- Podawać z jogurtem wymieszanym z posiekaną dymką, solą i pieprzem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Cebula	18	55 g	0.5	średnia sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	5	g
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Cebula dymka	5	15 g	1	średnia sztuka

Kolacja 19:00

Fit sałatka Cezar

 444 kcal | B: 44 g - T: 17 g - W: 28 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C, blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
- Kurczaka pokroić w paseczki o grubości 1 cm.
- Natrzeć solą mięso. Dodatkowo kurczaka oprószyć papryką i skropić oliwą.
- Wymieszać ze sobą jogurt, musztardę, sok z cytryny i świeży pieprz.
- Kurczaka piec 10- 15 minut, a po 5 minutach dodać pieczywo pokrojone na grzanki.
- Sałatę umyć, osuszyć i pokroić. Wymieszać ją z przygotowanym sosem.
- Dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, pokrojone oliwki, upieczonego kurczaka i grzanki.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	180	150 g	1.5	porcja
Sól	0	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2	szczypta
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Skyr naturalny	30	50 g	0.3	opakowanie
Musztarda	10	10 g	1	łyżeczka
Sok z cytryny	1	6 g	2	łyżeczka
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40 g	1	kromka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Oliwki czarne marynowane	17	15 g	1	łyżka

Dzień 2 wtorek

 Codziennie |  1762 kcal | B: 116 g - T: 67 g - W: 187 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

Szakszuka z mozzarellą

 464 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 37 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Posiekaną cebulę podsmażyć na oliwie razem.
- 2. Następnie dodać pomidory z puszki. Zagotować.
- 3. Dodać przyprawy.
- 4. Zrobić wgłębienie w pomidorach, wbić jajka.
- 5. Wierzch posypać pokruszoną mozzarellą i pokrojoną cebulą. Dusić pod przykryciem, aż jajko będzie ścięte.
- 6. Podawać z chlebem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula dymka	5	15 g	1	średnia sztuka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Pomidory krojone w puszcze	64	200 g	0.5	puszka
Kumin w proszku (kmin rzymski)	4	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2	szczypta
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ser Mozzarella light 9%	112	63 g	0.5	sztuka
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40 g	1	kromka

II śniadanie 12:00

Jogurt z mango, nerkowcami i pestkami dyni

 428 kcal | B: 27 g - T: 14 g - W: 52 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jogurt wymieszać z pozostałymi składnikami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mango	84	140 g	0.5	sztuka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Orzechy nerkowca	83	15 g	1	łyżka
Pestki dyni	57	10 g	1	łyżka

Obiad 15:00

Placki ziemniaczane w wersji fit

 423 kcal | B: 29 g - T: 11 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Obrane ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Przełożyć do miski, doprawić solą i wymieszać. Odstawić na 15 minut.
- 2. Ze startych ziemniaków z cebulą odlać wodę. Wbić jajko, doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać.
- 3. Porcje masy ziemniaczanej nakładać łyżką na mocno rozgrzaną patelnię przetrartą ręcznikiem papierowym z oliwą. Placki smażyć na małym ogniu z obu stron, aż zaczną się rumienić.
- 4. Podawać z jogurtem wymieszanym z posiekaną dymką, solą i pieprzem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Cebula	18	55 g	0.5	średnia sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	5	g
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Cebula dymka	5	15 g	1	średnia sztuka

Kolacja 19:00

Tortilla z wędliną, fetą i pomidorem

 446 kcal | B: 25 g - T: 21 g - W: 44 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Tortillę posmarować hummusem, ułożyć plasterki szynki i sera, następnie dodać rukolę i ułożyć plasterki pomidora.
- 2. Posypać suszonym oregano. Doprawić.
- 3. Zwinąć tortillę w miarę ciasno w rulonik, zgrillować.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Tortilla pszenna pełnoziarnista	186	60 g	1	sztuka
Hummus	95	40 g	2	łyżka
Szynka z indyka	76	60 g	4	plaster
Ser Feta	53	20 g	1	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Pomidor czerwony	31	170 g	1	sztuka
Oregano suszone	3	1 g	1	łyżeczka

Dzień 3 środa

 Codziennie |  1730 kcal | B: 130 g - T: 55 g - W: 190 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

Jajecznica z wędliną, pomidorem i szczypiorkiem

 450 kcal | B: 26 g - T: 18 g - W: 49 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jaja roztrzepać w miseczce.
- 2. Na oliwie podsmażyć wędlinę pokrojoną w paseczki, pomidora pokrojonego w kostkę, wlać jajka, przyprawić solą, pieprzem.
- 3. Gotową jajecznicę posypać posiekany szczypiorkiem i czarnuszką.
- 4. Dodatkowo zjeść kanapki i ogórka kiszzonego pokrojonego na plasterki.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Szynka z indyka	38	30 g	2	plaster
Pomidor czerwony	31	170 g	1	sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Szczypiorek	3	10 g	2	łyżka
Czarnuszka	3	1 g	1	szczypta
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Ogórek kiszony	15	135 g	1	duża sztuka

II śniadanie 12:00

Mango lassi na kefirze

 443 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 58 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Wszystkie składniki zmiksować.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Orzechy nerkowca	83	15 g	1	łyżka
Kefir 2%	200	400 g	400	g
Mango	81	135 g	0.5	sztuka
Kardamon mielony	3	1 g	1	szczypta
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka

Obiad 15:00

Pieczony filet z dorsza z surówką z marchewki i kiszonej kapusty

 433 kcal | B: 44 g - T: 7 g - W: 51 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Nagrzać piekarnik z funkcją grilla do około 180 stopni.
- 2. Filet ułożyć na talerzu, doprawić solą i pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny i oliwą.
- 3. Przyprawić oregano.
- 4. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 15 minut.
- 5. Posypać posiekaną natką pietruszki.
- 6. Podawać z surówką z kiszonej kapusty z tartą marchewką i ugotowaną kaszą.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Dorsz	164	200 g	2	sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Oregano suszone	5	2 g	2	łyżeczka
Natka pietruszki	4	12 g	1	łyżka
Kapusta kiszona	21	110 g	1	szklanka
Marchew	20	60 g	1	średnia sztuka
Kasza bulgur	171	50 g	5	łyżka

Kolacja 19:00

Salatka z indykiem i migdałami

 404 kcal | B: 41 g - T: 14 g - W: 32 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Mięso obtoczyć w przyprawach.
- 2. Nagrzać patelnię, wlać połowę oliwy i wyłożyć mięso.
- 3. Smażyć z obu stron na średniej mocy palnika.
- 4. Sałatę umieścić na półmisku. Dodać umyte i przekrojone na pół pomidorki.
- 5. Na warzywa wlać resztę oliwy oraz wycisnąć sok z cytryny.
- 6. Pierś pokroić na plasterki i wyłożyć na sałatkę.
- 7. Udekorować kiełkami i podprażonymi na suchej patelni migdałami. Podawać z pieczywem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Indyk filet	153	150 g	150	g
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Pomidory koktajlowe	36	200 g	2	garść
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Słonecznik kiełki	15	35 g	1	garść
Migdały	58	10 g	10	g
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40 g	1	kromka

Dzień 4 czwartek

 Codziennie |  1796 kcal | B: 124 g - T: 64 g - W: 192 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

Sezamowo-jogurtowa owsianka z kiwi

 451 kcal | B: 27 g - T: 15 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Płatki owsiane wymieszać z erytrolem oraz jogurtem.
- 2. Przykryć miskę folią spożywczą i wstawić do lodówki na całą noc.
- 3. Rano wyjąć gotową owsiankę z lodówki.
- 4. Na wierzch wyłożyć plasterki kiwi, całość polać masłem sezamowym i wymieszać.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	190	50 g	5	łyżka
Erytrytol	0	10 g	1	łyżka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Kiwi	46	75 g	1	sztuka
Tahini masło sezamowe	125	21 g	3	łyżeczka

II śniadanie 12:00

Skyr z płatkami owsianymi, słonecznikiem i jabłkiem

 464 kcal | B: 27 g - T: 19 g - W: 53 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jogurt wymieszać z resztą składników.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Jabłko	73	140 g	1	średnia sztuka
Nasiona słonecznika	95	16 g	4	łyżeczka
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Tahini masło sezamowe	89	15 g	1	łyżka

Obiad 15:00

Kokosowe curry z kurczakiem i warzywami

 477 kcal | B: 30 g - T: 17 g - W: 53 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mięso umyć i oczyścić z błonek, pokroić na ok. 2 cm kawałki.
- Czosnek pokroić na cienkie plasterki, cebulę w piórka; paprykę oczyścić i pokroić w ok. 2 cm kawałki.
- W woku lub na patelni rozgrzać oliwę, dodać curry, czosnek i podsmażyć 30 sekund.
- Dodać kawałki kurczaka i podsmażyć wszystko jeszcze ok. 2 minuty, dodać cebulę i paprykę i dalej podsmażać przez ok. 2 minuty.
- Wszystko zalać mlekiem kokosowym, dodać sos sojowy, wymieszać i gotować wszystko aż sos nieco odparuje (ok. 5-6 minut).
- Podawać z ryżem i świeżą kolendrą skrapiając sokiem z cytryny.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Cebula dymka	6	18 g	3	łyżka
Papryka czerwona	31	120 g	1	średnia sztuka
Ryż jaśminowy	174	50 g	5	łyżka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Curry przyprawa	10	3 g	3	szczypta
Mleczko kokosowe light 6%	33	50 g	0.2	szklanka
Sos sojowy	5	10 g	1	łyżka
Kolendra liście	2	10 g	1	garść
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Kolacja 19:00

Salatka z indykiem i migdałami

 404 kcal | B: 41 g - T: 14 g - W: 32 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mięso obtoczyć w przyprawach.
- Nagrząć patelnię, wlać połowę oliwy i wyłożyć mięso.
- Smażyć z obu stron na średniej mocy palnika.
- Salatę umieścić na półmisku. Dodać umyte i przekrojone na pół pomidorki.
- Na warzywa wlać resztę oliwy oraz wycisnąć sok z cytryny.
- Pierś pokroić na plasterki i wyłożyć na salatkę.
- Udekorować kiełkami i podprażonymi na suchej patelni migdałami. Podawać z pieczywem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Indyk filet	153	150 g	150	g
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Salata rzymska	3	20 g	1	garść
Pomidory koktajlowe	36	200 g	2	garść
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Słonecznik kiełki	15	35 g	1	garść
Migdały	58	10 g	10	g
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40 g	1	kromka

 Codziennie  1833 kcal | B: 126 g - T: 58 g - W: 218 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

Jaglanka z twarogiem i prażonym jabłkiem

 424 kcal | B: 33 g - T: 6 g - W: 62 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki gotować ok. 15 minut lub do wchłonięcia płynów.
2. Twaróg utrzeć widelcem, dodać erytrytol do smaku, delikatnie przemieszać.
3. Jabłko obrać, pokroić w kostkę, oprószyć cynamonem i uprażyć na suchej patelni.
4. Do przestudzonej jaglanki dodać twaróg, uprażone jabłka i posypać migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jaglane	156	40 g	4	łyżka
Ser twarogowy chudy	118	120 g	120	g
Erytrytol	0	10 g	2	łyżeczka
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka
Cynamon mielony	5	2 g	2	szczypta
Migdały	29	5 g	5	sztuka
Mleko 1,5%	59	125 g	0.5	szklanka

II śniadanie 12:00

Jogurt z mango, nerkowcami i pestkami dyni

 428 kcal | B: 27 g - T: 14 g - W: 52 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jogurt wymieszać z pozostałymi składnikami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mango	84	140 g	0.5	sztuka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Orzechy nerkowca	83	15 g	1	łyżka
Pestki dyni	57	10 g	1	łyżka

Obiad 15:00

Imbirowy makaron z indykiem, papryką i marchewką

 506 kcal | B: 42 g - T: 16 g - W: 53 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mięso pokroić w plasterki, natrzeć przyprawami i oliwą - najlepiej zostawić na noc w lodówce.
- Piec w 180 st. 30-40 min.
- Paprykę i marchewkę pokroić w cienkie paseczki.
- Makaron gotować al dente wg instrukcji na opakowaniu, a następnie przecedzić.
- Na rozgrzaną patelnię z oliwą wrzucić pokrojone warzywa, starty imbir i smażyć 3-5 minut na dużym ogniu.
- Dodać kawałki indyka, sok z cytryny oraz makaron. Mieszać, doprawić.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Indyk pierś	167	150 g	1.5	porcja
Mieszanka przypraw do drobiu	6	2 g	1	łyżeczka
Curry przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Oregano suszone	3	1 g	1	szczypta
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	88	10 g	2	łyżeczka
Makaron pełnoziarnisty	181	50 g	1	porcja
Papryka czerwona	31	120 g	1	średnia sztuka
Marchew	20	60 g	1	średnia sztuka
Korzeń imbiru	3	4 g	2	łyżeczka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Kolacja 19:00

Kanapki z hummusem, rukolą i jajkiem

 475 kcal | B: 24 g - T: 21 g - W: 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Kanapki posmarować hummusem, na wierzchu skroić plastry ugotowanego jajka i warzywa.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Hummus	142	60 g	3	łyżka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Pomidor czerwony	15	85 g	0.5	sztuka

Dzień 6 sobota

 Codziennie |  1828 kcal | B: 131 g - T: 54 g - W: 210 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

Owsianka migdałowa z serkiem wiejskim i gruszką

 452 kcal | B: 33 g - T: 13 g - W: 52 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane i erytrytol, całość gotować 3 minuty.
- 2. Gotową owsiankę przelać do miseczki, dodać pokrojony na kawałki owoc, serek wiejski i cynamon.
- 3. Całość posypać siekanymi migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 1,5%	59	125 g	125	g
Płatki owsiane	152	40 g	4	łyżka
Erytrytol	0	10 g	1	łyżka
Gruszka	54	80 g	0.5	mała sztuka
Serek wiejski lekki 3%	162	200 g	200	g
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Migdały	23	4 g	4	sztuka

II śniadanie 12:00

Budyniowa jaglanka ze skyrem i duszonym jabłkiem

 483 kcal | B: 28 g - T: 11 g - W: 72 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Owoc pokroić w kostkę, wrzucić do garnka, polać odrobiną wody, dodać cynamon i poddusić do miękkości.
- 2. Do 50 ml mleka wsypać budyń, słodzik i wymieszać.
- 3. Resztę mleka zagotować z płatkami.
- 4. Do gotującego się mleka z płatkami dodać przygotowany wcześniej budyń, gotować wszystko jeszcze przez chwilę cały czas mieszając.
- 5. Przełożyć do miseczki, podać z jogurtem, owocem i migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Mleko 1,5%	59	125 g	0.5	szklanka
Budyń bez cukru	30	8 g	1	łyżka
Erytrytol	0	5 g	1	łyżeczka
Płatki jaglane	156	40 g	4	łyżka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Migdały	87	15 g	15	g

Obiad 15:00

Kasza gryczana z kurczakiem, fetą i pomidorkami

 469 kcal | B: 44 g - T: 14 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 2. Na patelni z oliwą podsmażyć kurczaka, po kilku minutach doprawić solą i pieprzem.
- 3. Dodać ugotowaną kaszę, słodką paprykę i pomidorki. Smażyć 3-4 minuty.
- 4. Na koniec dodać pokruszony ser feta i świeżą natkę pietruszki. Wymieszać i podawać.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza bulgur	171	50 g	50	g
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Kurczak pierś	180	150 g	1.5	porcja
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2	szczypta
Pomidory koktajlowe	8	45 g	45	g
Ser Feta	53	20 g	1	plaster
Natka pietruszki	4	12 g	1	łyżka

Kolacja 19:00

Bułka z jajkiem i wędliną

 424 kcal | B: 27 g - T: 16 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jajko ugotować na twardo.
- 2. Pieczywo posmarować hummusem, położyć resztę dodatków.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Bułka grahamka	170	65 g	1	mała sztuka
Hummus	95	40 g	2	łyżka
Salata rzymska	2	10 g	10	g
Szynka z indyka	76	60 g	4	plaster
Rzodkiewka	12	75 g	5	sztuka

Dzień 7 niedziela

 Codziennie |  1751 kcal | B: 111 g - T: 68 g - W: 182 g

Jadłospis uwzględniający wyższą podaż białka dla osób, które chciałyby więcej się ruszać i zgubić dodatkowe kilogramy

Śniadanie 08:00

Jajecznica z wędliną, pomidorem i szczypiorkiem

 450 kcal | B: 26 g - T: 18 g - W: 49 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jaja roztrzepać w miseczce.
- 2. Na oliwie podsmażyć wędlinę pokrojoną w paseczki, pomidora pokrojonego w kostkę, wlać jajka, przyprawić solą, pieprzem.
- 3. Gotową jajecznicę posypać posiekany szczypiorkiem i czarnuszką.
- 4. Dodatkowo zjeść kanapki i ogórka kiszzonego pokrojonego na plasterki.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Szynka z indyka	38	30 g	2	plaster
Pomidor czerwony	31	170 g	1	sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Szczypiorek	3	10 g	2	łyżka
Czarnuszka	3	1 g	1	szczypta
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Ogórek kiszony	15	135 g	1	duża sztuka

II śniadanie 12:00

Jogurt wysokobiałkowy z malinami i orzechami laskowymi

 419 kcal | B: 26 g - T: 21 g - W: 37 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jogurt połączyć z płatkami owsianymi, owocami i siekanymi orzechami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Płatki owsiane	114	30 g	30	g
Maliny	26	50 g	50	g
Orzechy laskowe	188	30 g	1	garść

Obiad 15:00

Makaron z łososiem, cukinią i pomidorkami

 457 kcal | B: 33 g - T: 14 g - W: 54 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Makaron ugotować al dente.
- 2. Cukinię pokroić w plastry.
- 3. Plasterki cukinii oraz czosnek smażyć na oliwie z oliwek.
- 4. Kiedy cukinia zmięknie, dodać pokrojonego łososa i smażyć około 10 minut.
- 5. Dodać makaron, pokrojone pomidorki, przyprawy i smażyć przez około 3 minuty.
- 6. Podawać z rukolą.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron pełnoziarnisty	217	60 g	60	g
Cukinia	21	100 g	10	plaster
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Łosoś dziki filet	142	100 g	100	g
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Oregano suszone	3	1 g	1	łyżeczka
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Sól	0	1 g	1	szczypta
Rukola	4	20 g	1	garść

Kolacja 19:00

Bułka z jajkiem i wędliną

 424 kcal | B: 27 g - T: 16 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Jajko ugotować na twardo.
- 2. Pieczywo posmarować hummusem, położyć resztę dodatków.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Bułka grahamka	170	65 g	1	mała sztuka
Hummus	95	40 g	2	łyżka
Salata rzymska	2	10 g	10	g
Szynka z indyka	76	60 g	4	plaster
Rzodkiewka	12	75 g	5	sztuka

Listy zakupów

Zakupy 1 17.03.2025-23.03.2025

Mięso

Produkt	Masa	Miara	
☐ Indyk filet	300 g	1.5	sztuka
☐ Indyk pierś	150 g	1.5	porcja
☐ Kurczak pierś	400 g	2	sztuka
☐ Szynka z indyka	240 g	16	plaster

Napoje

Produkt	Masa	Miara	
☐ Sok z cytryny	36 g	6	łyżka

Orzechy i nasiona

Produkt	Masa	Miara	
☐ Migdały	48 g	48	sztuka
☐ Nasiona słonecznika	16 g	4	łyżeczka
☐ Orzechy laskowe	30 g	2	łyżka
☐ Orzechy nerkowca	45 g	1.5	garść
☐ Pestki dyni	20 g	2	łyżka

Pieczczywo

Produkt	Masa	Miara	
☐ Bułka grahamka	130 g	2	mała sztuka
☐ Chleb żytni razowy na zakwasie	400 g	10	kromka
☐ Tortilla pszenna pełnoziarnista	60 g	1	sztuka

Produkty firmowe

Produkt	Masa	Miara	
☐ Mleczko kokosowe light 6%	50 g	0.22	szklanka

Jaja

Produkt	Masa	Miara	
☐ Jajo kurze	690 g	13.8	średnia sztuka

Nabiał

Produkt	Masa	Miara	
☐ Kefir 2%	400 g	1.67	szklanka
☐ Mleko 1,5%	500 g	2	szklanka
☐ Ser Feta	40 g	2	plaster
☐ Ser Mozzarella light 9%	63 g	0.5	sztuka
☐ Ser twarogowy chudy	240 g	8	plaster
☐ Serek wiejski lekki 3%	400 g	2.67	opakowanie
☐ Skyr naturalny	1250 g	8.33	opakowanie
☐ Skyr waniliowy	75 g	0.5	opakowanie

Owoce

Produkt	Masa	Miara	
☐ Gruszka	160 g	0.89	średnia sztuka
☐ Jabłko	360 g	2.57	średnia sztuka
☐ Kiwi	75 g	1	sztuka
☐ Maliny	50 g	0.83	garść
☐ Mango	415 g	9.22	plaster
☐ Morele suszone	20 g	2	sztuka
☐ Oliwki czarne marynowane	15 g	1	łyżka

Produkty zbożowe śniadaniowe

Produkt	Masa	Miara	
☐ Płatki jaglane	80 g	8	łyżka
☐ Płatki owsiane	270 g	27	łyżka

Produkty zbożowe

Produkt	Masa	Miara
☐ Kasza bulgur	100 g	10 łyżka
☐ Makaron pełnoziarnisty	110 g	110 g
☐ Ryż jaśminowy	50 g	5 łyżka

Przyprawy i zioła

Produkt	Masa	Miara
☐ Curry przyprawa	4 g	4 szczypta
☐ Cynamon mielony	6 g	6 szczypta
☐ Czarnuszka	2 g	2 szczypta
☐ Czosnek	8 g	2 ząbek
☐ Ekstrakt waniliowy	1 g	1 kropla
☐ Kardamon mielony	1 g	0.5 łyżeczka
☐ Kolendra liście	10 g	1 garść
☐ Korzeń imbiru	4 g	2 łyżeczka
☐ Kumin w proszku (kmin rzymski)	1 g	1 szczypta
☐ Mieszanek przypraw do drobiu	2 g	1 łyżeczka
☐ Natka pietruszki	24 g	2 łyżka
☐ Oregano suszone	5 g	5 szczypta
☐ Pieprz czarny	12 g	12 szczypta
☐ Szczypiorek	20 g	4 łyżka
☐ Sól	12 g	12 szczypta
☐ Słodka papryka przyprawa	8 g	8 szczypta

Wypieki

Produkt	Masa	Miara
☐ Proszek do pieczenia	2 g	1 łyżeczka

Ryby

Produkt	Masa	Miara
☐ Dorsz	200 g	2 sztuka
☐ Łosoś dziki filet	100 g	0.5 sztuka

Smarowidła i pasty

Produkt	Masa	Miara
☐ Hummus	180 g	9 łyżka
☐ Tahini masło sezamowe	36 g	2.4 łyżka

Sosy

Produkt	Masa	Miara
☐ Musztarda	10 g	0.5 łyżka
☐ Sos sojowy	10 g	1 łyżka

Słodycze

Produkt	Masa	Miara
☐ Budyń bez cukru	32 g	4 łyżka
☐ Erytrytol	65 g	13 łyżeczka

Tłuszcze i oleje

Produkt	Masa	Miara
☐ Oliwa z oliwek	80 g	8 łyżka

Warzywa

Produkt	Masa	Miara	
☐ Cebula	110 g	1	średnia sztuka
☐ Cebula dymka	63 g	4.2	średnia sztuka
☐ Cukinia	100 g	10	plaster
☐ Kapusta kiszona	110 g	1	szklanka
☐ Marchew	120 g	2	średnia sztuka
☐ Ogórek kiszony	270 g	4.15	średnia sztuka
☐ Papryka czerwona	240 g	2	średnia sztuka
☐ Pomidor czerwony	595 g	4.96	średnia sztuka
☐ Pomidory koktajlowe	645 g	6.45	garść
☐ Pomidory krojone w puszcze	200 g	0.5	puszka
☐ Rukola	60 g	3	garść
☐ Rzodkiewka	150 g	10	sztuka
☐ Sałata rzymska	80 g	4	garść
☐ Słonecznik kiełki	70 g	2	garść
☐ Ziemniaki	500 g	6.67	średnia sztuka

Tygodniowy plan posiłków

Wartości średnie (7 dni) 1781 Energia Białko: 126 g - Tłuszcze: 59 g - Węglowodany: 194 g

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Codziennie 1767 kcal B: 149 g - T: 50 g - W: 185 g	Codziennie 1762 kcal B: 116 g - T: 67 g - W: 187 g	Codziennie 1730 kcal B: 130 g - T: 55 g - W: 190 g	Codziennie 1796 kcal B: 124 g - T: 64 g - W: 192 g	Codziennie 1833 kcal B: 126 g - T: 58 g - W: 218 g	Codziennie 1828 kcal B: 131 g - T: 54 g - W: 210 g	Codziennie 1751 kcal B: 111 g - T: 68 g - W: 182 g
Śniadanie 08:00 -Owsianka migdałowa z serkiem wiejskim i gruszką 452 kcal B: 33 g - T: 13 g - W: 52 g	Śniadanie 08:00 -Szakszuka z mozzarellą 464 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 37 g	Śniadanie 08:00 -Jajecznica z wędliną, pomidorem i szczypiorkiem 450 kcal B: 26 g - T: 18 g - W: 49 g	Śniadanie 08:00 -Sezamowo-jogurtowa owsianka z kiwi 451 kcal B: 27 g - T: 15 g - W: 55 g	Śniadanie 08:00 -Jaglanka z twarogiem i prażonym jabłkiem 424 kcal B: 33 g - T: 6 g - W: 62 g	Śniadanie 08:00 -Owsianka migdałowa z serkiem wiejskim i gruszką 452 kcal B: 33 g - T: 13 g - W: 52 g	Śniadanie 08:00 -Jajecznica z wędliną, pomidorem i szczypiorkiem 450 kcal B: 26 g - T: 18 g - W: 49 g
II śniadanie 12:00 -Jednoporcowy sernik waniliowy 449 kcal B: 43 g - T: 9 g - W: 49 g	II śniadanie 12:00 -Jogurt z mango, nerkowcami i pestkami dyni 428 kcal B: 27 g - T: 14 g - W: 52 g	II śniadanie 12:00 -Mango lassi na kefirze 443 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 58 g	II śniadanie 12:00 -Skyr z płatkami owsianymi, słonecznikiem i jabłkiem 464 kcal B: 27 g - T: 19 g - W: 53 g	II śniadanie 12:00 -Jogurt z mango, nerkowcami i pestkami dyni 428 kcal B: 27 g - T: 14 g - W: 52 g	II śniadanie 12:00 -Budyniowa jaglanka ze skyrem i duszonym jabłkiem 483 kcal B: 28 g - T: 11 g - W: 72 g	II śniadanie 12:00 -Jogurt wysokobiałkowy z malinami i orzechami laskowymi 419 kcal B: 26 g - T: 21 g - W: 37 g
Obiad 15:00 -Placki ziemniaczane w wersji fit 423 kcal B: 29 g - T: 11 g - W: 55 g	Obiad 15:00 -Placki ziemniaczane w wersji fit 423 kcal B: 29 g - T: 11 g - W: 55 g	Obiad 15:00 -Pieczony filet z dorsza z surówką z marchewki i kiszzonej kapusty 433 kcal B: 44 g - T: 7 g - W: 51 g	Obiad 15:00 -Kokosowe curry z kurczakiem i warzywami 477 kcal B: 30 g - T: 17 g - W: 53 g	Obiad 15:00 -Imbirowy makaron z indykiem, papryką i marchewką 506 kcal B: 42 g - T: 16 g - W: 53 g	Obiad 15:00 -Kasza gryczana z kurczakiem, fetą i pomidorkami 469 kcal B: 44 g - T: 14 g - W: 43 g	Obiad 15:00 -Makaron z łososiem, cukinią i pomidorkami 457 kcal B: 33 g - T: 14 g - W: 54 g
Kolacja 19:00 -Fit sałatka Cezar 444 kcal B: 44 g - T: 17 g - W: 28 g	Kolacja 19:00 -Tortilla z wędliną, fetą i pomidorem 446 kcal B: 25 g - T: 21 g - W: 44 g	Kolacja 19:00 -Sałatka z indykiem i migdałami 404 kcal B: 41 g - T: 14 g - W: 32 g	Kolacja 19:00 -Sałatka z indykiem i migdałami 404 kcal B: 41 g - T: 14 g - W: 32 g	Kolacja 19:00 -Kanapki z hummusem, rukolą i jajkiem 475 kcal B: 24 g - T: 21 g - W: 50 g	Kolacja 19:00 -Bułka z jajkiem i wędliną 424 kcal B: 27 g - T: 16 g - W: 43 g	Kolacja 19:00 -Bułka z jajkiem i wędliną 424 kcal B: 27 g - T: 16 g - W: 43 g

TURMERIC

60 kapsułek



**ekstrakt z kłączy ostryżu
długiego (*Curcuma longa*)
standaryzowany na zawartość
min. 80% kurkuminy**

Dzięki wyjątkowej formule, płynna kurkuma o wysokiej koncentracji dostarcza ponad 2000 razy więcej aktywnej kurkuminy niż zwykła kurkuma*

**Liczne badania naukowe
potwierdziły szerokie korzyści
zdrowotne kurkumy:**



- Wspomaga fizjologiczne funkcje wątroby, dróg żółciowych. Wspiera trawienie tłuszczów. Przyczynia się do wsparcia produkcji soków trawiennych. Wspiera w zapobieganiu gromadzenia się tłuszczów i ułatwia ich usuwanie przez wątrobę. Wspomaga ochronę komórek wątroby przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowia płuc i górnych dróg oddechowych.
- Wspiera prawidłową pracę serca. Wspomaga krążenie krwi oraz wspomaga jej produkcję i jakość. Pomaga utrzymać poziom cholesterolu w prawidłowym zakresie.
- Pomaga utrzymać zdrowie układu odpornościowego.
- Wspomaga funkcję układu nerwowego i pomaga utrzymać równowagę funkcji umysłowych.
- Pomaga utrzymać zdrowie skóry. Wspiera procesy przeciwutleniające.

* Kurkumina zawarta w 2 kapsułkach Naturell Turmeric (84 mg) wchłania się ponad 2000 razy lepiej niż 1295 mg zwykłej kurkuminy. Na podst.: Lachowicz M i al. Innowacyjne technologie farmaceutyczne i ich wpływ na dostępność biologiczną kurkuminy po podaniu doustnym. Terapia 3/20

SUPLEMENT DIETY

ODPORNOŚĆ NA STRES¹



WYSOKA STANDARYZACJA
NA ZAWARTOŚĆ
7% WITANOLIDÓW



Wsparcie w codzienności!

Ashwagandha wspomaga sprawność
fizyczną i umysłową

¹Ashwagandha wspiera odporność na stres i łagodzi jego skutki.

SUPPLEMENT DIETY