

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



PROTEIN

JADŁOSPIS DOSTOSOWANY DO BIEGU NA 5 KM

Dla: Biegacz
Dietetyk: Mateusz Gawętczyk

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Jaglanka z borówkami	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Omlet bananowy	Tosty z mozzarellą i warzywami Mandarynki	Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim Winogrona	Komosa ryżowa z kiwi	Owsianka z granatem i orzechami włoskimi
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Czekoladowo-bananowe ciasto z czerwonej fasoli Orzechy brazylijskie	Orzechy włoskie Tortilla z wędzonym łososiem i warzywami Mandarynki	Sałatka owocowa	Kanapki z wędzonym łososiem i warzywami Daktyle Migdały	Sałatka z awokado i burakami ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)	Orzechy włoskie Batony owocowe z ziarnami	Sałatka makaronowa z tuńczykiem Gruszka
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	Mięso z ud kurczaka z ryżem i warzywami	Spaghetti bolognese	Kasza gryczana w sosie mięsno-warzywnym	Makaron ze szpinakiem i fetą	Łosoś w papilotach z kaszą gryczaną	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną
PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00
Koktajl owocowy	Winogrona ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY - TRUSKAWKA	Zielony koktajl bananowy	Sałatka tropikalna	Koktajl truskawkowy	Jaglanka z pistacjami i truskawkami	Sorbet malinowy z mięętą Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) Pomarańcza
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Pieczony łosoś z frytkami z warzyw	Kanapki z wędzoną makrełą, surówka z kiszanej kapusty i marchwi	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą	Domowe burgery	SPAGHETTI Z CUKINII Z JARUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI	Frittata z papryką i cukinią
K: 2493.5 / B: 143.2 T: 91.4 / W: 265.7 F: 33.2 / WW: 24.3	K: 2449.2 / B: 135.2 T: 89.9 / W: 266.4 F: 50.6 / WW: 25.3	K: 2460.5 / B: 147.1 T: 87.7 / W: 263.4 F: 48.2 / WW: 25.3	K: 2471.7 / B: 138.4 T: 93.6 / W: 268.2 F: 60.5 / WW: 24.8	K: 2461.9 / B: 142.5 T: 84.6 / W: 274.1 F: 49.6 / WW: 24.4	K: 2456.2 / B: 136.8 T: 100.4 / W: 246.3 F: 46.1 / WW: 22.8	K: 2436.4 / B: 143.1 T: 85.0 / W: 271.0 F: 51.0 / WW: 24.2

KOMENTARZ DIETETYKA

1. Jadłospis zawiera po 7 propozycji w obrębie każdego z posiłków
2. Posiłki zawierają bardzo zbliżoną ilość poszczególnych makroskładników
3. Wybieramy tą propozycję posiłku na którą mamy ochotę, pamiętając aby nie jeść monotonnie
4. Mięso i ryby, kasze, ryż i makaron można wymieniać z zachowaniem odpowiedniej gramatury
5. Warzywa można zamieniać dowolnie, pamiętając o tym, aby występowały ich różne odmiany
6. Oliwę można zamieniać na inne oleje, np. lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy tłoczony na zimno
7. Oleje dodajemy na koniec do gotowych potraw, nie używamy ich do smażenia
8. Posiłki potreningowe występują tylko w dni kiedy realizowany jest trening. W pozostałe dni rozłóż posiłki tak, aby zachować regularne odstępy czasu.

Śniadanie

Biegacz

PONIEDZIAŁEK 07:00

K:568.8 / B:31.3 / T:19.2 / W:68.8 / F:3.9 / WW:6.1

JAGLANKA Z BORÓWKAMI

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 37 g (2.47 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Kaszę jaglaną ugotować.
2. Do miski przełożyć kaszę, dodać pozostałe składniki i wymieszać.

WTOREK 07:00

K:591.1 / B:24.8 / T:21.6 / W:71.9 / F:10.2 / WW:7.1

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Jogurt naturalny (2% tł.) - 250 g (12.5 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 22 g (1.47 x łyżeczka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem i zostaw na 5 min. Następnie wymieszaj je z masłem orzechowym.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki razem z jogurtem.
3. Całość posyp cynamonem.

ŚRODA 07:00

K:602.0 / B:30.5 / T:22.0 / W:70.1 / F:7.0 / WW:6.9

OMLET BANANOWY

Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 75 g (7.5 x łyżka)
Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Połącz ze sobą wszystkie składniki.
2. Usmaż omlet na patelni teflonowej.

CZWARTEK 07:00

K:587.2 / B:29.5 / T:21.1 / W:69.1 / F:14.6 / WW:6.9

TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

Masło extra - 10 g (2 x łyżeczka)
Szyńka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb posmaruj masłem. Pomidora pokrój w cienkie plastry.
2. Na chlebie utóż rukolę, pomidora i ser w plastrach.
3. Całość zapiecz w piekarniku przez 15 minut.
4. Na górę wysyp szczypiorek.

MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

PIĄTEK 07:00**K:573.8 / B:30.1 / T:18.8 / W:70.2 / F:13.6 / WW:6.8****JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM**

Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Szpinak (świeży) - 25 g (1 x Garść)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podsmaż na patelni cebulę i pomidora.
2. Dodaj roztrzepane jajka i mieszaj do uzyskania pożądanej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem.
3. Pod koniec dodaj szpinak.
4. Całość zjedz z pieczywem.

WINOGRONA

Winogrona - 140 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

SOBOTA 07:00**K:572.4 / B:26.0 / T:18.4 / W:73.3 / F:9.8 / WW:7.0****KOMOSA RYŻOWA Z KIWI**

Orzechy nerkowca (bez soli) - 22 g (1.47 x łyżka)
Rodzynki - 22 g (1.47 x łyżka)
Serek Arla Protein (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Nasiona słonecznika - 10 g (1 x łyżka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa) - 56 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj komosę.
2. Pokrój kiwi.
3. Posyp nasionami słonecznika.
4. Wymieszaj składniki z serkiem.

NIEDZIELA 07:00**K:589.2 / B:30.0 / T:20.0 / W:70.8 / F:9.6 / WW:7.1****OWSIANKA Z GRANATEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI**

Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Żurawina suszona - 18 g (1.5 x łyżka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x łyżka)
Granat - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki zalej wrzątkiem i zostaw na 3 min.
2. Wymieszaj składniki razem.

SUMA K: 4084.4 B: 202.2 T: 141.2 W: 494.2 F: 68.7 WW: 47.9

Drugie śniadanie

Biegacz**PONIEDZIAŁEK 10:00****K:549.2 / B:19.3 / T:27.8 / W:48.4 / F:10.3 / WW:4.9****CZEKOLADOWO-BANANOWE CIASTO Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)**

Zjedz 3 z 10 porcji

Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)
Kakao (proszek 16%) - 20 g (2 x łyżka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 100 g (16.67 x Kostka)
Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 440 g (22 x łyżka)



Czas przygotowania: 70 minut

1. Blendujemy wszystkie składniki na gładką masę, rozpuszczając wcześniej czekoladę np w kąpeli wodnej lub w mikrofalówce, natomiast fasolę optukujemy na sitku.
2. Gdy uzyskamy już jednolite ciasto, przelewamy je do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 50 minut, po czym zostawiamy je jeszcze na 10 minut w wyłączonym piecu.
3. Po wyjęciu ciasta łapiemy papier do pieczenia i wyciągamy całość z formy, a następnie stawiamy na kratce i czekamy aż ciasto ostygnie, ponieważ ciepłe może się przyklejać do papieru i rozpadać.

Przepis pochodzi z bloga Dietetyczne Fanaberie Agaty Gregorowicz

ORZECHY BRAZYLIJSKIE

Orzechy brazylijskie - 16 g (4 x Sztuka)

WTOREK 10:00**K:538.2 / B:20.1 / T:30.2 / W:44.8 / F:10.6 / WW:4.5****ORZECHY WŁOSKIE**

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

TORTILLA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYMAMI

Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)
Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)
Cebula czerwona - 20 g (0.2 x Sztuka)
Łosoś (wędzony) - 30 g (1 x Porcja)
Papryka czerwona (świeża) - 42 g (0.3 x Sztuka)
Ogórki kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na placek do tortilli połóż sałatę, łososia i pocięte w słupki warzywa.
2. Zawień placek w dowolny sposób.

MANDARYNKI

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

ŚRODA 10:00**K:517.1 / B:29.5 / T:24.9 / W:43.7 / F:12.3 / WW:3.5****SAŁATKA OWOCOWA**

Migdały w płatkach - 30 g (3 x łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)
Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

CZWARTEK 10:00**K:526.1 / B:19.4 / T:31.5 / W:46.4 / F:12.9 / WW:4.1****KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYMAMI**

Łosoś (wędzony) - 30 g (1 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Masto extra - 10 g (2 x Łyzeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na kanapki nałóż rukolę, pomidora pokrojonego w plastrach i łososia.

DAKTYLE

Daktyle suszone - 15 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz daktyle jako przekąskę.

MIGDAŁY

Migdały - 37 g (2.47 x łyżka)

PIĄTEK 10:00**K:542.8 / B:26.5 / T:28.0 / W:44.1 / F:6.7 / WW:3.2****SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI**

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyzeczka)
Nasiona słonecznika - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Buraka pokrój w plastry i upiecz.
2. Na talerz wyłóż warzywa.
3. Posyp uprażonymi nasionami.
4. Olej wymieszaj z octem, miodem i przyprawami, skrop sałatkę.

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) - 200 g (1 x Opakowanie)

SOBOTA 10:00**K:500.4 / B:12.5 / T:33.2 / W:38.2 / F:8.0 / WW:3.9****ORZECHY WŁOSKIE**

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

BATONY OWOCOWE Z ZIARNAMI (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Pestki dyni - 60 g (6 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 60 g (6 x łyżka)

Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x łyżka)

Morele (suszone) - 88 g (11 x Sztuka)

Śliwki suszone - 70 g (10 x Sztuka)

Daktyle suszone - 90 g (18 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozpuść olej i wymieszaj z owocami. Zmiksuj, tak by otrzymać pastę owocową z małymi kawałeczkami owoców.
2. Dodaj do blendera ziarna. Miksuj do pasty z małymi kawałeczkami.
3. Przełóż do formy i ciasno ugnieć. Przykryj papierem do pieczenia i przygnieć czymś ciężkim, by się ciasto zbiło.
4. Podziel na 5 batoników. Przechowuj w lodówce.

NIEDZIELA 10:00

K:527.6 / B:22.1 / T:26.6 / W:50.1 / F:9.9 / WW:5.0

SAŁATKA MAKARONOWA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym) - 150 g (5 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 50 g (5 x łyżka)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 140 g (2 x Szklanka)

Nasiona słonecznika - 40 g (4 x łyżka)

Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)

Pomidory koktajlowe - 300 g (15 x Sztuka)

Rukola - 40 g (2 x Garść)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al' dente. Wyłóż go na płaski talerz.
2. Na makaron połóż warstwę optukaną rukoli, potem przekrojone pomidorki i oliwki.
3. Rybę odsącz i wyłóż jako kolejną warstwę.
4. Skrop sałatkę oliwą.
5. Całość oprósz uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

SUMA K: 3701.4 B: 149.3 T: 202.3 W: 315.6 F: 70.7 WW: 28.9

Obiad

Biegacz

PONIEDZIAŁEK 13:00

K:566.8 / B:40.6 / T:16.3 / W:63.5 / F:8.7 / WW:6.3

PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Groszek zielony (mrożony) - 50 g (0.33 x Porcja)

Mięso z udźca indyka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)

Kasza jęczmienna (pęczak) - 75 g (5 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko.
2. Mięso podduś na patelni, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory.
3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.
4. Gotową potrawę polej oliwą.

WTOREK 13:00

K:572.5 / B:37.7 / T:15.4 / W:69.1 / F:17.1 / WW:6.9

MIEŚO Z UD KURCZAKA Z RYŻEM I WARZYWAMI

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Brokuł - 150 g (0.3 x Sztuka)

Mięso z udek kurczaka (bez skóry) - 120 g (1.2 x Porcja)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Ryż brązowy - 60 g (4 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (3 x Szczypta)

Kukurydza (konserwowa) - 30 g (2 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni teflonowej podsmaż pokrojoną cebulę, paprykę, cukinię i czosnek. Brokuły i ryż ugotuj.
2. Dodaj pokrojone w paski mięso z ud kurczaka i kukurydżę. Przypraw solą, papryką i pieprzem.
3. Dodaj przecier pomidorowy i duś przez 5 minut.
4. Ryż przełóż na talerz i dodaj sos mięsno-warzywny i całość skrop oliwą.

ŚRODA 13:00**K:563.1 / B:41.5 / T:12.2 / W:65.9 / F:16.5 / WW:6.6****SPAGHETTI BOLOGNESE**

Makaron pełnoziarnisty - 80 g (1.14 x Szklanka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 120 g (1.2 x Porcja)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Podsmaż na patelni pokrojone w kostkę czosnek i cebulę, dodaj mięso.
2. Makaron ugotuj al dente.
3. Po wytopieniu tłuszczu z mięsa dodaj przecier pomidorowy i przyprawy. Duś do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
4. Połącz wszystkie składniki.

CZWARTEK 13:00**K:572.4 / B:38.8 / T:14.8 / W:68.5 / F:15.2 / WW:6.8****KASZA GRYCZANA W SOSIE MIĘSNO-WARZYWNYM**

Pestki dyni - 5 g (0.5 x łyżka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 100 g (1 x Porcja)
Kasza gryczana - 70 g (5.38 x łyżka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Kaszę ugotować al dente.
2. Cebulę, paprykę i cukinię pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni.
3. Po zmiękczeniu warzyw dodać pomidory w puszcze i przyprawy, dusić przez 10 min.
4. Dodać kaszę, pestki dyni i dusić przez 3 min.

PIĄTEK 13:00**K:571.1 / B:32.6 / T:16.0 / W:70.2 / F:15.5 / WW:7.0****MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETA**

Ser feta - 75 g (1.5 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Szpinak (mrożony) - 200 g (2 x Porcja)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1.43 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Czosnek podsmaż na patelni bez tłuszczu, następnie dodaj szpinak i poczekaj aż odparuje cała woda.
3. Dodaj ser i podduś ze szpinakiem, pod koniec dodaj ugotowany makaron.
4. Wyłóż na talerz i dodaj pokrojone pomidorki.

SOBOTA 13:00**K:570.1 / B:38.1 / T:19.5 / W:59.9 / F:11.5 / WW:5.9****ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z KASZĄ GRYCZANĄ**

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Brokuł (mrożony) - 100 g (0.22 x Opakowanie)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Łosoś (świeży) - 120 g (1.2 x Porcja)
Kasza gryczana - 78 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę (każdą na osobnej folii)
2. Każdą z nich dopraw, posyp koprem i na górze połóż ćwiartkę cytryny.
3. Na około poukładaj warzywa, zawiń folię i piecz około 30 - 40 minut.
4. Kaszę ugotuj na sypko. Wyłóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami.

NIEDZIELA 13:00**K:574.8 / B:37.8 / T:16.3 / W:68.0 / F:11.2 / WW:6.8****DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ**

Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)
Kasza jagłana - 78 g (6 x łyżka)
Brokuł - 125 g (0.25 x Sztuka)
Pestki dyni - 5 g (0.5 x łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x łyżka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Dorsz (filety bez skóry) - 120 g (1.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw.
4. Brokuła ugotuj na parze.
5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypaną pestkami dyni.

Po treningu

Biegacz

PONIEDZIAŁEK 17:00

K:365.4 / B:23.3 / T:6.5 / W:51.9 / F:4.4 / WW:3.6

KOKTAJL OWOCOWY

Arla Protein Milkshake (tropical) - 225 g (1 x Opakowanie)

Siemię lniane - 5 g (1 x Łyżeczka)

Wiśnie (bez pestek, mrożone) - 100 g (1 x Porcja)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki.

WTOREK 17:00

K:319.0 / B:21.4 / T:1.9 / W:51.2 / F:3.7 / WW:3.9

WINOGRONA

Winogrona - 245 g (3.5 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA) - 200 g (1 x

Opakowanie)

ŚRODA 17:00

K:366.1 / B:15.8 / T:8.2 / W:56.2 / F:4.4 / WW:5.7

ZIELONY KOKTAJL BANANOWY

Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 40 g (4 x Łyżka)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Mleko spożywcze (2% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

CZWARTEK 17:00

K:381.7 / B:22.5 / T:9.0 / W:52.1 / F:7.8 / WW:3.8

SAŁATKA TROPIKALNA

Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Figi suszone - 14 g (1 x Sztuka)

Serek Arla Protein (marakuja i papaja) - 200 g (1 x Opakowanie)

Ananas (świeży) - 160 g (2 x Plaster)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.

2. Wymieszaj wszystkie składniki.

PIĄTEK 17:00

K:367.7 / B:23.8 / T:6.9 / W:51.7 / F:7.0 / WW:3.6

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) - 225 g (1 x Opakowanie)

Siemię lniane - 5 g (1 x Łyżeczka)

Truskawki (mrożone) - 200 g (2 x Porcja)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki razem

SOBOTA 17:00

K:394.8 / B:27.6 / T:7.7 / W:51.3 / F:5.6 / WW:3.9

JAGŁANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) - 200 g (1 x Opakowanie)

Kasza jagłana - 39 g (3 x Łyżka)

Pistacje - 9 g (1 x Łyżka)

Truskawki - 210 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Wyłóż do miski, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.

SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 3 z 3 porcji

Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)
 Ksylitol - 21 g (3 x Łyżeczka)
 Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)
 Maliny (świeże) - 90 g (1.5 x Garść)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Maliny zmiksuj i przetrzyj przez sitko, żeby usunąć pestki.
2. Miętę (kilka listków) drobno posiekaj i dodaj do malin.
3. Ksylitol zalej wrzątkiem, żeby się rozpuścił. Pozostaw do wystudzenia. Dodaj do malin i wymieszaj.
4. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny. Po wyjściu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

ARLA PROTEIN MILKSHAKE (MALINA I TRUSKAWKA)

Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) - 225 g (1 x Opakowanie)

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2530.7 B: 157.6 T: 44.5 W: 365.2 F: 42.7 WW: 27.0

Kolacja

Biegacz

PONIEDZIAŁEK 20:00

K:443.2 / B:28.8 / T:21.6 / W:33.1 / F:5.9 / WW:3.3

PIECZONY ŁOSOŚ Z FRYTKAMI Z WARZYW

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Burak - 100 g (1 x Sztuka)
 Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Łosoś (świeży) - 120 g (1.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Łososia przełóż na papier do pieczenia, dopraw solą i pieprzem.
2. Warzywa obierz i pokrój w słupki, przełóż na papier do pieczenia i skrop oliwą.
3. Całość upiecz w piekarniku.

WTOREK 20:00

K:428.3 / B:31.1 / T:20.7 / W:29.4 / F:9.0 / WW:2.9

KANAPKI Z WĘDZONĄ MAKRELĄ, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHWI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Makreła (wędzona) - 125 g (1 x Sztuka)
 Kapusta kiszona - 110 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Makrele oddziel od ości i nałóż na pieczywo.
2. Marchewkę obierz i zetrzyj, wymieszaj z kapustą i dopraw.

ŚRODA 20:00

K:412.2 / B:29.8 / T:20.3 / W:27.5 / F:8.0 / WW:2.7

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)
 Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
 Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
 Chleb żytni pełnoziarnisty - 30 g (1 x Kromka)
 Pestki dyni - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z serkiem i przyprawami.
3. Podaj z pieczywem.

CZWARTEK 20:00

K:404.3 / B:28.3 / T:17.2 / W:32.1 / F:10.1 / WW:3.3

DORSZ Z ZIELONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Pesto zielone z bazylii - 80 g (4 x Łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Groszek zielony (mrożony) - 150 g (1 x Porcja)
 Kurkuma - 2 g (2 x Szczypta)
 Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)
 Fasolka szparagowa - 180 g (2 x Garść)
 Dorsz (filety bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dorsz posmaruj pesto, zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 30 minut w 180 stopniach)
2. Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. Kaszę ugotuj z dodatkiem kurkumy.
4. Rybę zjedz z fasolką i kaszą.

PIĄTEK 20:00**K:406.6 / B:29.5 / T:14.9 / W:38.0 / F:6.8 / WW:3.7****DOMOWE BURGERY**

Ogórki kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 80 g (0.8 x Porcja)
Bułka grahamka - 65 g (1 x Sztuka)
Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)
Papryka żółta - 42 g (0.3 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser gouda (tłusty) - 15 g (1 x Plasterek)
Awokado - 28 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Mięso dopraw dowolnymi przyprawami i uformuj w kotlet, usmaż go na patelni teflonowej.
2. Bułkę przekrój na pół, do środka włóż kotlet, seri warzywa.

SOBOTA 20:00**K:418.5 / B:32.7 / T:21.5 / W:23.5 / F:11.3 / WW:2.1****SPAGHETTI Z CUKINIĄ Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI**

Jarmuż - 50 g (1 x Garść)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Cukinia - 600 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Krewetki tygrysie - 96 g (8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Mrożone krewetki rozmrozić. Cukinię przyciąć na końcach, obieraczką do julienne wyciąć spaghetti (omijać środkową część cukinii z nasionami). Oczyszczone krewetki osuszyć, doprawić solą, pieprzem, łyżeczką oliwy, startym czosnkiem i posiekaną chili. Jarmuż umyć, oderwać liście od twardej części pośrodku. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, przekroić, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę. Na patelni roztopić łyżkę masła z 1 łyżką oliwy, włożyć cebulkę i zeszklić ją, dodać krewetki i obsmażyć po minucie z każdej strony. Przesunąć je na bok patelni a w wolne miejsce włożyć posiekane liście jarmużu. Dodać trochę więcej masła lub oliwy w razie potrzeby. Smażyć przez 2 minuty co chwilę mieszając, wymieszać z krewetkami i razem podgrzewać jeszcze przez kolejne 2 minuty. Dodać pokrojone w kosteczkę pomidory i gotować przez minutę na większym ogniu, doprawić solą i pieprzem. Włożyć makaron z cukinii, wymieszać i chwilę razem podgrzewać.

NIEDZIELA 20:00**K:408.9 / B:30.0 / T:17.9 / W:31.4 / F:10.4 / WW:2.9****FRITTATA Z PAPRYKĄ I CUKINIĄ**

Mąka żytnia (typ 2000) - 22 g (1.47 x Łyżka)
Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrojone warzywa podsmaż na patelni.
2. W miseczce roztrzep jajko z mąką i wlej na patelnię. Posyp oregano i podsmaż z dwóch stron.

SUMA K: 2922.0 B: 210.2 T: 134.1 W: 215.0 F: 61.5 WW: 20.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA	PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA					
Ananas (świeży)	160 g	2 x Plaster	Śliwki suszone	70 g	10 x Sztuka
Awokado	133 g	0.95 x Sztuka	Żurawina suszona	30 g	2.5 x Łyżka
Banan	600 g	5 x Sztuka	NABIAŁ		
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść	Serek Arla Protein (naturalny)	500 g	2.5 x Opakowanie
Brokuł	275 g	0.55 x Sztuka	ARLA PROTEIN JOGURT	400 g	2 x Opakowanie
Brokuł (mrożony)	100 g	0.22 x Opakowanie	WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)		
Burak	200 g	2 x Sztuka	ARLA PROTEIN JOGURT	200 g	1 x Opakowanie
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka	WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA)		
Cebula czerwona	270 g	2.7 x Sztuka	Arla Protein Milkshake (malina i truskawka)	450 g	2 x Opakowanie
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka	Arla Protein Milkshake (tropical)	225 g	1 x Opakowanie
Cukinia	1590 g	5.3 x Sztuka	Jaja kurze (całe)	672 g	12 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka	Jogurt naturalny (2% tł.)	250 g	12.5 x Łyżka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek	Mleko spożywcze (2% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Daktyle suszone	105 g	21 x Sztuka	Ser feta	75 g	1.5 x Porcja
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	440 g	22 x Łyżka	Ser gouda (tłusty)	15 g	1 x Plasterek
Fasolka szparagowa	180 g	2 x Garść	Ser mozzarella	60 g	4 x Porcja
Figi suszone	14 g	1 x Sztuka	Serek Arla Protein (marakuja i papaja)	200 g	1 x Opakowanie
Granat	100 g	1 x Sztuka	Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
Groszek zielony (mrożony)	200 g	1.33 x Porcja	ORZECHY I ZIARNA		
Gruszka	260 g	2 x Sztuka	Kakao (proszek 16%)	20 g	2 x Łyżka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka	Masło orzechowe	22 g	1.47 x Łyzeczka
Jarmuż	50 g	1 x Garść	Migdały	37 g	2.47 x Łyżka
Kapusta kiszona	110 g	1 x Szklanka	Migdały w płatkach	30 g	3 x Łyżka
Kiwi	375 g	5 x Sztuka	Nasiona słonecznika	115 g	11.5 x Łyżka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka	Orzechy brazylijskie	16 g	4 x Sztuka
Kukurydza (konserwowa)	30 g	2 x Łyżka	Orzechy nerkowca (bez soli)	59 g	3.93 x Łyżka
Maliny (świeże)	90 g	1.5 x Garść	Orzechy włoskie	67 g	4.47 x Łyżka
Mandarynki	195 g	3 x Sztuka	Pestki dyni	90 g	9 x Łyżka
Marchew	180 g	4 x Sztuka	Pistacje	9 g	1 x Łyżka
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka	Siemię lniane	10 g	2 x Łyzeczka
Morele (suszone)	88 g	11 x Sztuka	Wiórki kokosowe	24 g	4 x Łyżka
Ogórek gruntowy	40 g	1 x Sztuka	ZBOŻOWE		
Ogórki kiszone	120 g	2 x Sztuka	Kasza gryczana	148 g	11.38 x Łyżka
Oliwki czarne	75 g	5 x Łyżka	Kasza jagłana	219 g	16.85 x Łyżka
Papryka czerwona (świeża)	112 g	0.8 x Sztuka	Kasza jęczmienna (pęczak)	75 g	5 x Łyżka
Papryka żółta	112 g	0.8 x Sztuka	Komosa ryżowa (Quinoa)	56 g	4 x Łyżka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka	Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Pomidor	1020 g	8.5 x Sztuka	Makaron pełnoziarnisty	180 g	2.57 x Szklanka
Pomidory koktajlowe	460 g	23 x Sztuka	Mąka żytnia (typ 2000)	22 g	1.47 x Łyżka
Pomidory z puszki (krojone)	100 g	1 x Porcja	Płatki owsiane	195 g	19.5 x Łyżka
Por	140 g	1 x Sztuka	Płatki quinoa (komosa ryżowa)	40 g	4 x Łyżka
Rodzyunki	22 g	1.47 x Łyżka	Ryż brązowy	60 g	4 x Łyżka
Rukola	140 g	7 x Garść	INNE		
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka	Czekolada gorzka	100 g	16.67 x Kostka
Sałata masłowa	20 g	4 x Liść	Koncentrat pomidorowy (30%)	25 g	1 x Łyżka
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka	Ksylitol	21 g	3 x Łyzeczka
Szcypiorek	10 g	2 x Łyzeczka	Miód pszczeli	36 g	1.5 x Łyżka
Szpinak (mrożony)	200 g	2 x Porcja	Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyzeczka
Szpinak (świeży)	25 g	1 x Garść	Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Truskawki	350 g	5 x Garść			
Truskawki (mrożone)	200 g	2 x Porcja			
Winogrona	385 g	5.5 x Garść			
Wiśnia (bez pestek, mrożone)	100 g	1 x Porcja			
Ziemiaki	140 g	2 x Sztuka			

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pesto zielone z bazylii	80 g	4 x Łyżka
Soda oczyszczona	5 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylii (suszona)	12 g	3 x łyżeczka
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Kurkuma	2 g	2 x Szczypta
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Oregano (suszone)	10 g	3.33 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	3 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz (filety bez skóry)	320 g	3.2 x Porcja
Krewetki tygrysie	96 g	8 x Sztuka
Makrela (wędzona)	125 g	1 x Sztuka
Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym)	150 g	5 x Łyżka
Łosoś (wędzony)	60 g	2 x Porcja
Łosoś (świeży)	240 g	2.4 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso wołowe (świeżo mielone z połówki)	100 g	1 x Porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	200 g	2 x Porcja
Mięso z udek kurczaka (bez skóry)	120 g	1.2 x Porcja
Mięso z udźca indyka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Szynka z indyka	30 g	2 x Plasterek
PIECZYWO		
Bułka grahamka	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni pełnoziarnisty	30 g	1 x Kromka
Chleb żytni razowy	330 g	11 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Masło extra	20 g	4 x łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	20 g	1 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x łyżka
Oliwa z oliwek	105 g	10.5 x łyżka
NAPoje		
Woda	25 g	0.1 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białka T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana