

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



PROTEIN

JADŁOSPIS DOSTOSOWANY DO BIEGU NA 42 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 Mandarynki	Orzechy włoskie Tortilla z wędzonym łososiem i warzywami Pomarańcza	Sałatka owocowa	Daktyle Kanaпки z wędzonym łosiem i warzywami Migdały	Sałatka z awokado i burakami Jabłko ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)	Batony owocowe z ziarnami Orzechy włoskie Gruszka	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 Sok pomarańczowy (świeży)	Mięso z ud kurczaka z ryżem i warzywami	Spaghetti bolognese Świeży sok jabłkowy	Winogrona Kasza gryczana w sosie mięsno-warzywnym	Makaron ze szpinakiem i fetą Sok marchwiowy	Łosoś w papilotach z kaszą gryczaną Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną Świeży sok marchwiowy
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 Banan ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY - TRUSKAWKA	Zielony koktajl bananowy	Sałatka tropikalna	Koktajl truskawkowy	Jaglanka z pistacjami i truskawkami	Sałatka owocowa pomarańcz - kiwi Sorbet malinowy z miętą Arla Protein Milkshake (malina i truskawka)
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	Kanaпки z wędzoną makrelą, surówka z kiszanej kapusty i marchwi	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą	Domowe burgery Sałatka wiosenna	SPAGHETTI Z CUKINII Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI	Frittata z papryką i cukinią
K: 3075.2 / B: 149.4 T: 97.9 / W: 388.6 F: 44.3 / WW: 36.7	K: 3027.9 / B: 145.6 T: 97.8 / W: 381.1 F: 66.5 / WW: 36.9	K: 3122.4 / B: 155.2 T: 100.3 / W: 397.0 F: 62.2 / WW: 38.6	K: 3120.7 / B: 148.1 T: 106.9 / W: 389.0 F: 73.0 / WW: 36.8	K: 3111.0 / B: 156.8 T: 98.7 / W: 388.9 F: 67.1 / WW: 35.8	K: 3088.8 / B: 138.4 T: 108.2 / W: 385.2 F: 56.5 / WW: 37.3	K: 3034.5 / B: 154.5 T: 94.5 / W: 386.4 F: 66.1 / WW: 36.0

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 jadać 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

Śniadanie

Biegacz

PONIEDZIAŁEK 07:00

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

JAGŁANKA Z BORÓWKAMI

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

Czas przygotowania: 5 minut

1. Kaszę jagłaną 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

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

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

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

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

Czas przygotowania: 15 minut

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

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****JAŁCZNIKA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM**

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podsmaż na patelni cebulę i pomidora.
2. Dodaj roztrzepane jajka i mieszaj do uzyskania pożądanej konsystencji. Doprav 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**

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

Czas przygotowania: 15 minut

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

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**

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

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:603.8 / B:20.1 / T:28.1 / W:60.5 / F:12.8 / WW:6.1****CZEKOLADOWO-BANANOWE CIASTO Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)**

Zjedz 3 z 10 porcji
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 440 g (22 x Łyżka)
Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 100 g (16.67 x Kostka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Kakao (proszek 16%) - 20 g (2 x Łyżka)
Soda oczyszczona - 5 g (1 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 70 minut

1. Blendujemy wszystkie składniki na gładką masę, rozpuszczając wcześniej czekoladę np w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce, natomiast fasolę odfukujemy 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 BRAZYLJSKIE

Orzechy brazylijskie - 16 g (4 x Sztuka)

MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

WTOREK 10:00**K:599.0 / B:21.5 / T:30.5 / W:57.5 / F:13.1 / WW:5.9****ORZECHY WŁOSKIE**

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

TORTILLA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYSAMI

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

Czas przygotowania: 10 minut

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

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

ŚRODA 10:00

K:587.3 / B:30.3 / T:25.2 / W:59.7 / F:15.1 / WW:5.1

SAŁATKA OWOCOWA

Gruszka - 260 g (2 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Migdały w płatkach - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

CZWARTEK 10:00

K:581.5 / B:19.8 / T:31.6 / W:59.5 / F:14.6 / WW:5.4

DAKTYLE

Daktyle suszone - 35 g (7 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz daktyle jako przekąskę.

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSIEM I WARZYSAMI

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

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na kanapki natóż rukolę, pomidora pokrojonego w plastry i łososa.

MIGDAŁY

Migdały - 37 g (2.47 x Łyżka)

PIĄTEK 10:00

K:611.8 / B:27.1 / T:28.6 / W:59.2 / F:9.7 / WW:4.7

SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI

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

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.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)

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

BATONY OWOCOWE Z ZIARNAMI (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Daktyle suszone - 90 g (18 x Sztuka)

Śliwki suszone - 70 g (10 x Sztuka)

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

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

Nasiona słonecznika - 60 g (6 x łyżka)

Pestki dyni - 60 g (6 x łyżka)



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 ciasno zbiło.

4. Podziel na 5 batoników. Przechowuj w lodówce.

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

NIEDZIELA 10:00

K:566.4 / B:22.6 / T:27.8 / W:56.4 / F:11.4 / WW:5.6

SAŁATKA MAKARONOWA Z TUNŹYKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Pomidory koktajlowe - 300 g (15 x Sztuka)

Oliwki czarne - 75 g (5 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 40 g (4 x łyżka)

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

Oliwa z oliwek - 50 g (5 x łyżka)

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



Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al' dente. Wyłóż go na płaski talerz.

2. Na makaron połóż warstwę optukanej 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

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

SUMA K: 4120.3 B: 154.6 T: 205.2 W: 407.0 F: 87.5 WW: 38.1

Obiad

Biegacz

PONIEDZIAŁEK 13:00

K:781.1 / B:40.3 / T:21.4 / W:105.3 / F:10.3 / WW:10.6

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

Zjedz 2 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

Kasza jęczmienna (pęczak) - 100 g (6.67 x łyżka)

Mięso z udźca indyka (bez skóry) - 130 g (1.3 x Porcja)

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

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)



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.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

MIĘSO Z UD KURCZAKA Z RYŻEM I WARZYWAMI

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Kukurydza (konserwowa) - 60 g (4 x łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (3 x Szczypota)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ryż brązowy - 100 g (6.67 x łyżka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Mięso z udek kurczaka (bez skóry) - 120 g (1.2 x Porcja)
Brokuł - 150 g (0.3 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

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 kukurydzę. 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:813.9 / B:41.4 / T:22.2 / W:111.9 / F:18.8 / WW:11.2

SPAGHETTI BOLOGNESE

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypota)
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 100 g (1 x Porcja)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Bazylia (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x Szklanka)

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.

ŚWIEŻY SOK JABŁKOWY

Świeży sok jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)

CZWARTEK 13:00

K:833.9 / B:43.1 / T:25.9 / W:104.4 / F:18.5 / WW:10.3

WINOGRONA

Winogrona - 105 g (1.5 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

KASZA GRYCZANA W SOSIE MIĘSNO-WARZYWNYM

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypota)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kasza gryczana - 100 g (7.69 x łyżka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 100 g (1 x Porcja)
Pestki dyni - 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 zmięczeniu 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:793.1 / B:36.4 / T:21.8 / W:108.0 / F:20.5 / WW:10.7

MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETĄ

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Makaron pełnoziarnisty - 120 g (1.71 x Szklanka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Szpinak (mrożony) - 200 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ser feta - 75 g (1.5 x Porcja)

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. Wytłóż na talerz i dodaj pokrojone pomidorki.

SOK MARCHWIOWY

Sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z KASZĄ GRYCZANĄ

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Kasza gryczana - 100 g (7.69 x łyżka)
Łosoś (świeży) - 120 g (1.2 x Porcja)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Brokuł (mrożony) - 135 g (0.3 x Opakowanie)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

SOK MARCHWIOWO-BRZOSKWINIOWY

Sok marchwiowo-brzoskwiniowy - 250 g (1 x Szklanka)

NIEDZIELA 13:00

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ

JAGLANĄ
Dorsz (filety bez skóry) - 120 g (1.2 x Porcja)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Pestki dyni - 5 g (0.5 x łyżka)
Brokuł - 125 g (0.25 x Sztuka)
Kasza jagłana - 100 g (7.69 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 15 g (1.5 x łyżka)

ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY

Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plastrami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Porą 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.

SUMA K: 5602.1 B: 287.2 T: 160.6 W: 739.0 F: 120.2 WW: 73.7

Po treningu

Biegacz

PONIEDZIAŁEK 17:00

KOKTAJL OWOCOWY

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Wiśnie (bez pestek, mrożone) - 200 g (2 x Porcja)
Siemię lniane - 5 g (1 x łyżeczka)
Arla Protein Milkshake (tropical) - 225 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki.

WTOREK 17:00

WINOGRONA

Winogrona - 350 g (5 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA)

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

ŚRODA 17:00**K:572.0 / B:19.1 / T:9.4 / W:100.9 / F:7.9 / WW:10.2****ZIELONY KOKTAJL BANANOWY**

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze (2% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

CZWARTEK 17:00**K:591.3 / B:24.8 / T:10.1 / W:99.0 / F:14.9 / WW:8.5****SAŁATKA TROPIKALNA**

Figi suszone - 42 g (3 x Sztuka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Ananas (świeży) - 320 g (4 x Plaster)
Serek Arla Protein (marakuja i papaja) - 200 g (1 x Opakowanie)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

PIĄTEK 17:00**K:592.7 / B:28.7 / T:8.2 / W:99.4 / F:9.6 / WW:8.4****KOKTAJL TRUSKAWKOWY**

Płatki jaglane - 30 g (3 x łyżka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Truskawki (mrożone) - 200 g (2 x Porcja)
Siemię lniane - 5 g (1 x łyżeczka)
Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) - 225 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zblenduj wszystkie składniki razem

SOBOTA 17:00**K:569.7 / B:22.8 / T:8.5 / W:98.4 / F:8.9 / WW:9.2****JAGŁANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI**

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Truskawki - 210 g (3 x Garść)
Pistacje - 9 g (1 x łyżka)
Kasza jagłana - 78 g (6 x łyżka)
ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) - 100 g (0.5 x Opakowanie)

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.

NIEDZIELA 17:00**K:556.9 / B:27.3 / T:5.6 / W:97.9 / F:18.0 / WW:7.4****SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZ - KIWI**

Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami.

SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 3 z 3 porcji
Maliny (świeże) - 90 g (1.5 x Garść)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
Ksylitol - 21 g (3 x łyżeczka)
Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)



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 wyjęciu 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)

SUMA K: 3958.6 B: 172.1 T: 51.8 W: 687.2 F: 76.0 WW: 60.2

PONIEDZIAŁEK 20:00

K:551.0 / B:31.4 / T:21.8 / W:56.6 / F:8.0 / WW:5.7

PIECZONY ŁOSOŚ Z FRYTKAMI I WARZYW

Łosoś (świeży) - 120 g (1.2 x Porcja)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

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

WTOREK 20:00

K:556.1 / B:34.6 / T:21.7 / W:55.1 / F:14.0 / WW:5.5

KANAPKI Z WĘDZONĄ MAKREŁĄ, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHWI

Kapusta kiszona - 110 g (1 x Szklanka)
Makreła (wędzona) - 125 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

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:547.2 / B:33.9 / T:21.4 / W:54.3 / F:13.5 / WW:5.4

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Pestki dyni - 20 g (2 x łyżka)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

CZWARTEK 20:00

K:526.9 / B:31.0 / T:18.3 / W:56.9 / F:10.3 / WW:5.7

DORSZ Z ZIELONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ

Dorsz (filety bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Fasolka szparagowa - 90 g (1 x Garść)
Kasza jagłana - 65 g (5 x łyżka)
Kurkuma - 2 g (2 x Szczypta)
Groszek zielony (mrożony) - 50 g (0.33 x Porcja)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Dorsza posmaruj pesto, zawini 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:539.6 / B:34.5 / T:21.3 / W:52.0 / F:13.5 / WW:5.1

DOMOWE BURGERY

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

SAŁATKA WIOSENNA

Sok z cytryny - 6 g (1 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)
Kukurydza (konserwowa) - 30 g (2 x łyżka)
Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem i kurkumą.

SOBOTA 20:00

K:559.9 / B:32.9 / T:22.1 / W:57.1 / F:8.7 / WW:5.6

SPAGHETTI Z CUKINII Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI

Makaron spaghetti - 60 g (1.2 x Porcja)
Krewetki tygrysie - 84 g (7 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron ugotować. Mrożone krewetki rozmrozić. Cukinię przyciąć na końcach, obieraczką do julienne wyciąć spaghetti (omijając 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 cukinią, wymieszać i chwilę razem podgrzewać.

NIEDZIELA 20:00

K:534.4 / B:33.6 / T:18.9 / W:56.5 / F:15.2 / WW:5.4

FRITTATA Z PAPRYKĄ I CUKINIĄ

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrojone warzywa podsmaż na patelni.

2. W miseczce roztrzep jajko i wlej na patelnię. Posyp oregano i podsmaż z dwóch stron.

3. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 3815.1 B: 232.0 T: 145.4 W: 388.6 F: 83.2 WW: 38.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas (świeży)	320 g	4 x Plaster
Awokado	133 g	0.95 x Sztuka
Banan	1260 g	10.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brokuł	275 g	0.55 x Sztuka
Brokuł (mrożony)	135 g	0.3 x Opakowanie
Burak	200 g	2 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Cebula czerwona	270 g	2.7 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Cukinia	1290 g	4.3 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Daktyle suszone	125 g	25 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	440 g	22 x łyżka
Fasolka szparagowa	90 g	1 x Garść
Figi suszone	42 g	3 x Sztuka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Groszek zielony (mrożony)	100 g	0.67 x Porcja
Gruszka	520 g	4 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Jarmuż	50 g	1 x Garść
Kapusta kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kapusta pekińska	150 g	3 x Liść
Kiwi	600 g	8 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka
Kukurydza (konserwowa)	90 g	6 x łyżka
Maliny (świeże)	90 g	1.5 x Garść
Mandarynki	325 g	5 x Sztuka
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Mięta (świeża)	1 g	1 x łyżka
Morele (suszone)	88 g	11 x Sztuka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Ogórek gruntowy	80 g	2 x Sztuka
Ogórki kiszone	120 g	2 x Sztuka
Oliwki czarne	105 g	7 x łyżka
Papryka czerwona (świeża)	182 g	1.3 x Sztuka
Papryka żółta	112 g	0.8 x Sztuka
Pomarańcza	700 g	3.5 x Sztuka
Pomidor	960 g	8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	460 g	23 x Sztuka
Pomidory z puszek (krojone)	100 g	1 x Porcja
Por	140 g	1 x Sztuka
Rodzyunki	22 g	1.47 x łyżka
Rukola	140 g	7 x Garść
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Salata masłowa	20 g	4 x Liść
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Szpinak (mrożony)	200 g	2 x Porcja
Szpinak (świeży)	25 g	1 x Garść
Truskawki	350 g	5 x Garść
Truskawki (mrożone)	200 g	2 x Porcja
Winogrona	595 g	8.5 x Garść

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Wiśnie (bez pestek, mrożone)	200 g	2 x Porcja
Ziemiaki	280 g	4 x Sztuka
Sliwki suszone	70 g	10 x Sztuka
Żurawina suszona	30 g	2.5 x łyżka
NABIAŁ		
Serek Arla Protein (naturalny)	500 g	2.5 x Opakowanie
ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)	300 g	1.5 x Opakowanie
ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA)	200 g	1 x Opakowanie
Arla Protein Milkshake (malina i truskawka)	450 g	2 x Opakowanie
Arla Protein Milkshake (tropical)	225 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze (całe)	672 g	12 x Sztuka
Jogurt naturalny (2% tł.)	250 g	12.5 x łyżka
Mleko spożywcze (2% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Ser feta	75 g	1.5 x Porcja
Ser gouda (tłusty)	15 g	1 x Plasterek
Ser mozzarella	60 g	4 x Porcja
Serek Arla Protein (marakuja i papaja)	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
ORZECZY I ZIARNA		
Kakao (proszek 16%)	20 g	2 x łyżka
Masło orzechowe	22 g	1.47 x łyżeczka
Migdały	37 g	2.47 x łyżka
Migdały w płatkach	30 g	3 x łyżka
Nasiona słonecznika	115 g	11.5 x łyżka
Orzechy brazylijskie	16 g	4 x Sztuka
Orzechy nerkowca (bez soli)	59 g	3.93 x łyżka
Orzechy włoskie	67 g	4.47 x łyżka
Pestki dyni	90 g	9 x łyżka
Pistacje	9 g	1 x łyżka
Siemię lniane	10 g	2 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	24 g	4 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	200 g	15.38 x łyżka
Kasza jagłana	293 g	22.54 x łyżka
Kasza jęczmienna (pęczak)	100 g	6.67 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa)	56 g	4 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Makaron pełnoziarnisty	225 g	3.21 x Szklanka
Makaron spaghetti	60 g	1.2 x Porcja
Płatki jaglane	30 g	3 x łyżka
Płatki owsiane	195 g	19.5 x łyżka
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	50 g	5 x łyżka
Ryż brązowy	100 g	6.67 x łyżka
INNNE		
Czekolada gorzka	100 g	16.67 x Kostka
Koncentrat pomidorowy (30%)	25 g	1 x łyżka
Ksylitol	21 g	3 x łyżeczka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Miód pszczeli	36 g	1.5 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x łyżka
Soda oczyszczona	5 g	1 x łyżeczka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (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

NAPOJE

Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	250 g	1 x Szklanka
Sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Sok z cytryny	6 g	1 x łyżka
Woda	25 g	0.1 x Szklanka
Świeży sok jabłkowy	250 g	1 x Szklanka
Świeży sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka

RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz (filety bez skóry)	220 g	2.2 x Porcja
Krewetki tygrysie	84 g	7 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 polędwicy)	100 g	1 x Porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	180 g	1.8 x Porcja
Mięso z udek kurczaka (bez skóry)	120 g	1.2 x Porcja
Mięso z udźca indyka (bez skóry)	130 g	1.3 x Porcja
Szynka z indyka	30 g	2 x Plasterek

TŁUSZCZE

Masło extra	20 g	4 x łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	20 g	1 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
Oliwa z oliwek	145 g	14.5 x łyżka

PIECZYWO

Butka grahamka	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni pełnoziarnisty	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	480 g	16 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka

LEGENDA

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

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczą części jadalnych.  potrawa porcjowana