ZAŁOŻENIA DIETY:

Kcal: 2800

Białko: 175g

Tłuszcz: 78g

Węglowodany: 350g

Rozkład posiłków:

Śniadanie: 25%

II Śniadanie: 20%

Obiad: 25%

Kolacja: 25%

Przekąska: 5%

DZIEŃ I

Śniadanie 698kcal

- Jajecznica z cebula i pomidorem
  - Jaja kurze 3 sztuki (150g)
  - Cebula - 1/2 sztuki (50g)
  - Cebula, szczypiorek – 4 łyżki (20g)
  - Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
  - Masło ekstra - 3 łyżeczki (15g)
  - Pomidor - 1 sztuki (180g)

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora pokroić i dodać do cebuli. Chwilę poddusić. Następnie wbić jajka i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem. Podawać z pieczywem.

II śniadanie 576kcal

- Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i bakaliami
  - Jabłko - 1 sztuka (180g)
  - Jogurt naturalny - 10 łyżek (250g)
  - Mieszanka studencka- 1/4 garści (10g)
  - Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
  - Rodzynki sułtańskie - 1 garść (30g)

Jabłko pokroić i wymieszać z resztą składników.

Obiad 701kcal

- Lekki makaron z cukinia i kurczakiem
  - Nasiona słonecznika - 1 łyżka (10g)
  - Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
  - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
  - Kurczak, pierś bez skóry surowa -(180g)
  - Makaron pełne ziarno - spaghetti - 2/3 garści suchego (100g)
  - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
  - Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
  - Pomidory w puszce - 1/2 szklanki (120g)
  - Majeranek, suszony – 1/3 łyżeczki (1g)
  - Oregano, suszone – 1/3 łyżeczki (1g)

Makaron gotuj tak jak jest napisane na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, przypraw solą i pieprzem, usmaż na patelni z dodatkiem oliwy, dodaj pokrojoną (wcześniej obraną) w kostkę cukinię i duś do miękkości. Na koniec przed podaniem dodaj resztę składników, dopraw i chwilę smaż pod przykryciem. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

Kolacja 701kcal

- Lekki makaron z cukinia i kurczakiem
  - Nasiona słonecznika - 1 łyżka (10g)
  - Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
  - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
  - Kurczak, pierś bez skóry surowa -(180g)
  - Makaron pełne ziarno - spaghetti - 2/3 garści suchego (100g)
  - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
  - Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
  - Pomidory w puszce - 1/2 szklanki (120g)
  - Majeranek, suszony – 1/3 łyżeczki (1g)
  - Oregano, suszone – 1/3 łyżeczki (1g)

Makaron gotuj tak jak jest napisane na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, przypraw solą i pieprzem, usmaż na patelni z dodatkiem oliwy, dodaj pokrojoną (wcześniej obraną) w kostkę cukinię i duś do miękkości.

Na koniec przed podaniem dodaj resztę składników, dopraw i chwilę smaż pod przykryciem. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

Przekąska 121kcal

- Shake proteinowy
    - Odżywka białkowa 1 porcja (35g)
    - Woda niegazowana 200ml

DZIEŃ II

Śniadanie 708kcal

- Owsianka snickers
  - Banan - 1 sztuka (120g)
  - Kakao ciemne - 1/2 łyżki (5g)
  - Masło orzechowe - 1 i 1/4 łyżki (25g)
  - Mleko 1,5% - 1 i 1/3 szklanki (350ml)
  - Płatki owsiane - 1/2 szklanki (60g)
  - Odżywka białkowa ½ porcji (15g)

Mleko z płatkami owsianymi, kakao i masłem orzechowym gotować na małym ogniu kilka minut aż owsianka zgęstnieje, zestawić ognia i dodać odżywkę białkową - wymieszać. Podawać z pokrojonym w plasterki bananem

II śniadanie 558kcal

- Tortilla z kurczakiem i pomidorową salsą
  - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - (150g)
  - Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
  - Cebula czerwona - 1/4 sztuki (26g)
  - Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
  - Koncentrat pomidorowy, 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
  - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
  - Pomidor - 1 sztuka (170g)
  - Liście kolendry, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
  - Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
  - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
  - Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
  - Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
  - Tortilla pszenna - 1 sztuki (62g)

Mięso pokroić w paski, polać olejem rzepakowym i posypać pieprzem oraz majerankiem. Odstawić na ok. 10 minut, następnie na patelni rozgrzać olej i smażyć mięso, aż się zarumieni. Dodać koncentrat pomidorowy i smażyć jeszcze przez moment. Odstawić mięso, aby ostygło i dorzucić posiekaną kolendrę. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki. Na placku tortilli położyć mięso oraz sałatę i mocno zwinąć. Obok położyć salsę pomidorową. Salsa: pomidory oraz cebulę pokroić w drobną kostkę, przełożyć do miski, dodać drobno posiekaną kolendrę, sok z limonki, czosnek oraz oliwę z oliwek.

Obiad 695kcal

- Dorsz zapiekany w ziołach
  - Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
  - Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
  - Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
  - Bazylia, suszona – 1/3 łyżeczka (1g)
  - Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
  - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
  - Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
  - Sól Himalajska - 1/5 łyżeczki (1g)
  - Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
  - Kasza jęczmienna, pęczak - 1 woreczek suchej (100g)
  - Dorsz świeży, filety bez skóry - (180g)

Filet z dorsza przyprawić solą himalajską, pieprzem, bazylią, tymiankiem i oregano, skropić sokiem z cytryny i wstawić do lodówki na kilka godzin. Następnie piec na folii aluminiowej lub w naczyniu żaroodpornym przez 20min. w temperaturze do 180 C. Upieczoną w ziołach rybę podawać z brokułami posypanymi sezamem i kaszą.

Kolacja 695kcal

- Dorsz zapiekany w ziołach
  - Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
  - Brokuły - 1/3 sztuki (200g)

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona – 1/3 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól Himalajska - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1 woreczek suchej (100g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - (180g)

Filet z dorsza przyprawić solą himalajską, pieprzem, bazylią, tymiankiem i oregano, skropić sokiem z cytryny i wstawić do lodówki na kilka godzin. Następnie piec na folii aluminiowej lub w naczyniu żaroodpornym przez 20min. w temperaturze do 180 C. Upieczoną w ziołach rybę podawać z brokułami posypanymi sezamem i kaszą.

Przekąska 121kcal

- Shake proteinowy
  - Odżywka białkowa 1 porcja (35g)
  - Woda niegazowana 200ml

DZIEŃ III

Śniadanie 732kcal

- Kanapka z mozzarellą, pomidorem i bazylią
    - Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
    - Chleb żytni pełnoziarnisty - 5 kromek (175g)
    - Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Ser mozzarella - 1 sztuka (120g)
    - Sól Himalajska - 1/5 łyżeczki (1g)
    - Masło ekstra - 1 łyżka (10g)

Pomidor i ser ułożyć na pieczywie posmarowanym masłem, posypać solą, pieprzem i bazylią

II śniadanie 554kcal

- Twarożek z oliwkami i papryką podawany z pieczywem
    - Bazylia, świeża - 5 garści (15g)
    - Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
    - Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu - 2 łyżki (50g)
    - Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki - 15 sztuk (45g)
    - Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
    - Ser twarogowy półtłusty - 4 plastry (120g)
- Sok pomarańczowy (300ml)

Paprykę pokroić w kostkę, a oliwki w plasterki. Wymieszać ser z jogurtem i bazylią. Dodać paprykę i oliwki. Podawać z pieczywem.

Obiad 701kcal

- Indyk z warzywami i kaszą jaglaną
    - Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
    - Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g)
    - Kasza jaglana – 1 woreczek suchej (100g)
    - Marchew - 1 sztuka (45g)
    - Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
    - Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
    - Pomidor - 1 sztuka (170g)
    - Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
    - Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Rozmaryn, suszony – 1/3 łyżeczki (1g)
    - Sól morska - 1 szczypta (1g)

Warzywa umyć i osuszyć. Marchew, paprykę i cukinię pokroić w słupki. Pomidora sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę i pokroić w kostkę. Mięso umyć, osuszyć, przyprawić i usmażyć na rozgrzanej oliwie z oliwek. Do mięsa dodać pokrojone warzywa, doprawić i dusić przez kilka minut. Gotowe danie podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.

Kolacja 701kcal

- Indyk z warzywami i kaszą jaglaną
    - Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
    - Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g)
    - Kasza jaglana – 1 woreczek suchej (100g)
    - Marchew - 1 sztuka (45g)
    - Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
    - Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
    - Pomidor - 1 sztuka (170g)
    - Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
    - Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Rozmaryn, suszony – 1/3 łyżeczki (1g)

    - Sól morska - 1 szczypta (1g)

Warzywa umyć i osuszyć. Marchew, paprykę i cukinię pokroić w słupki. Pomidora sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę i pokroić w kostkę. Mięso umyć, osuszyć, przyprawić i usmażyć na rozgrzanej oliwie z oliwek. Do mięsa dodać pokrojone warzywa, doprawić i dusić przez kilka minut. Gotowe danie podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.

Przekąska 121kcal

- Shake proteinowy
    - Odżywka białkowa 1 porcja (35g)
    - Woda niegazowana 200ml

DZIEŃ IV

Śniadanie 703kcal

- Omlet szpinakowy
    - Jajka kurze, całe - 4 sztuki (200g)
    - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
    - Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
    - Szpinak rozdrobniony - 1/2 szklanki (100g)
    - Masło - 1 łyżka (10g)

Jajka wbić do miseczki, wymieszać za pomocą rózgi z pieprzem, solą oraz ziołami prowansalskimi. Masełko roztopić na patelni. Na nim rozprowadzić posiekaną cebulę i doprowadzić do jej zeszklenia. Na środek patelni nałożyć rozmrożony szpinak, całość smażyć na małym ogniu około 3-4 minut. Jajka wbić na równomiernie rozprowadzony szpinak. Smażyć z obywdu stron. Podawać z pieczywem.

II śniadanie 556kcal

- Koktajl twarogowy z truskawkami i bananem
    - Banan - 1 sztuka (120g)
    - Jogurt naturalny - (250g)
    - Ser twarogowy półtłusty - 4 i 1/2 łyżki (90g)
    - Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
    - Płatki owsiane (40g)

Truskawki umyć (lub użyć mrożonych), dodać resztę składników i zmiksować.

Obiad 698kcal

- Burrito
    - Czosnek - 1 ząbek (5g)
    - Czosnek granulowany - 1/5 łyżeczki (2g)
    - Fasola konserwowa czerwona - 1/4 szklanki (40g)
    - Kukurydza konserwowa - 2 i 1/4 łyżki (45g)
    - Kurczak pierś bez skóry surowa - (150g)
    - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
    - Pomidor - 1 sztuka (170g)
    - Papryka chili, w proszku – 1/3 łyżeczki (1g)
    - Curry, w proszku – 1/3 łyżeczki (1g)
    - Kminek, suszony – 1/3 łyżeczki (1g)
    - Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Tortilla pszenna - 1 sztuki (62g)
    - Sól morska - 1 szczypta (1g)
- Winogrona 3 garści (200g)

Pomidora obrać ze skórki i pokroić w małą kostkę. Kurczaka pokroić na małe kawałki i obsypać przyprawami (sól, papryka słodka, kminek mielony, curry, suszony czosnek). Podsmażyć na oliwie przez kilka minut na nieprzywierającej patelni. Uwaga: przyprawy szybko się przypalają. Dodać pomidora i dusić około 10-15 minut, aż sok z pomidora odparuje. Dodać fasolę i kukurydzę i dusić kolejne kilka minut. Farsz nakładać na placki tortilli i zwinąć w rulon.

Kolacja 698kcal

- Burrito
    - Czosnek - 1 ząbek (5g)
    - Czosnek granulowany - 1/5 łyżeczki (2g)
    - Fasola konserwowa czerwona - 1/4 szklanki (40g)
    - Kukurydza konserwowa - 2 i 1/4 łyżki (45g)
    - Kurczak pierś bez skóry surowa - (150g)
    - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
    - Pomidor - 1 sztuka (170g)
    - Papryka chili, w proszku – 1/3 łyżeczki (1g)
    - Curry, w proszku – 1/3 łyżeczki (1g)
    - Kminek, suszony – 1/3 łyżeczki (1g)

    - Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Tortilla pszenna - 1 sztuki (62g)
    - Sól morska - 1 szczypta (1g)
- Winogrona 3 garści (200g)

Pomidora obrać ze skórki i pokroić w małą kostkę. Kurczaka pokroić na małe kawałki i obsypać przyprawami (sól, papryka słodka, kminek mielony, curry, suszony czosnek). Podsmażyć na oliwie przez kilka minut na nieprzywierającej patelni. Uwaga: przyprawy szybko się przypalają. Dodać pomidora i dusić około 10-15 minut, aż sok z pomidora odparuje. Dodać fasolę i kukurydzę i dusić kolejne kilka minut. Farsz nakładać na placki tortilli i zwinąć w rulon.

Przekąska 121kcal

- Shake proteinowy
    - Odżywka białkowa 1 porcja (35g)
    - Woda niegazowana 200ml

DZIEŃ V

Śniadanie 676kcal

- Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami
  - Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
  - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
  - Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
  - Serek wiejski - 9 i 1/2 łyżki (200g)
  - Sól morska - 1 szczypta (1g)
  - Szynka kanapkowa - 3 plastry (45g)
  - Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)
  - Słonecznik, nasiona, łuskane 1 1/2 łyżki (15g)
- Chleb żytni razowy 4 kromki (140g)

Paprykę, szynkę oraz rzodkiewki pokrój w kostkę. Sałatę porwij na mniejsze kawałki. Wymieszaj wszystkie składniki.

II śniadanie 596kcal

- Sałatka z ryżem, kukurydzą i tuńczykiem
  - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
  - Jogurt typu greckiego 10% - 1 łyżka (20g)
  - Majonez - 2/3 łyżki (15g)
  - Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
  - Tuńczyk kawałki w sosie własnym– 2 łyżki (60g)
  - Kukurydza sałatkowa - 4 łyżki (80g)
  - Ryż długoziarnisty parboiled - 1 woreczek suchego (100g)

Ryż ugotować do miękkości, wystudzić. Do ziemnego dodać rozdrobnionego tuńczyka, pokrojonego w kostkę ogórka kiszonego i cebulę. Wymieszać z jogurtem, przyprawić solą i pieprzem.

Obiad 708kcal

- Chińszczyzna z wołowiną
  - Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
  - Sezam, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
  - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
  - Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
  - Czosnek - 1 ząbek (5g)
  - Makaron ryżowy - 2 garści (80g)
  - Marchew - 1 sztuka (45g)
  - Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
  - Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
  - Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
  - Sos sojowy - 1 łyżeczka (5ml)
  - Seler naciowy łodyga - 1 sztuka (45g)
  - Wołowina, łopatka surowa - (180g)

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć pokrojoną w paski wołowinę. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawić chilli oraz imbirem. Następnie dodać pokrojone w paski marchewkę i selera oraz pokrojoną w piórka cebulę. Po kilku minutach dorzucić pokrojoną w talarki cukinie i posiekaną paprykę, dodać sos sojowy. Gdy warzywa odpowiednio zmiękną, na patelnię włożyć makaron, posypać sezamem i wszystko wymieszać.

Kolacja 708kcal

- Chińszczyzna z wołowiną
  - Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
  - Sezam, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
  - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
  - Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
  - Czosnek - 1 ząbek (5g)
  - Makaron ryżowy - 2 garści (80g)

    - Marchew - 1 sztuka (45g)
    - Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
    - Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Sos sojowy - 1 łyżeczka (5ml)
    - Seler naciowy łodyga - 1 sztuka (45g)
    - Wołowina, łopatka surowa - (180g)

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć pokrojoną w paski wołowinę. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawić chilli oraz imbirem. Następnie dodać pokrojone w paski marchewkę i selera oraz pokrojoną w piórka cebulę. Po kilku minutach dorzucić pokrojoną w talarki cukinie i posiekaną paprykę, dodać sos sojowy. Gdy warzywa odpowiednio zmiękną, na patelnię włożyć makaron, posypać sezamem i wszystko wymieszać.

Przekąska 121kcal

- Shake proteinowy
    - Odżywka białkowa 1 porcja (35g)
    - Woda niegazowana 200ml

DZIEŃ VI

Śniadanie 707kcal

- Placki owsiane
    - Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
    - Mazurski smak twaróg półtłusty - 4 plastra (120g)
    - Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
    - Płatki owsiane - 1/2 szklanki (60g)
    - Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
    - Śliwki suszone - 1 garść (70g)

Płatki owsiane zalać wrzątkiem (najlepiej dzień wcześniej, żeby nie były gorące). Wbić jajko, dodać pokrojone śliwki i twaróg, dobrze wymieszać, można dosłodzić stewią lub erytrytolem. Doprawić cynamonem i smażyć na rozgrzanej patelni z dwóch stron na złoty kolor.

II śniadanie 565kcal

- Kasza bulgur z hummusem i pomidorowo-paprykowym sosem
    - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
    - Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
    - Cukier - 1/3 łyżeczki (3g)
    - Olej kokosowy - 1/5 łyżki (2ml)
    - Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
    - Papryka czerwona - 1/4 sztuki (62g)
    - Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
    - Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
    - Pomidory suszone na słońcu - 2 i 3/4 plastra (19g)
    - Sok z cytryny 1/6 łyżki (1ml)
    - Kasza bulgur - 2/3 woreczka suchej (70g)
    - Woda, z kranu - 1/7 szklanki (30ml)
    - Ciecierzyca w zalewie, puszka - 7 łyżek (140g)

Pomidory suszone zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut. Po tym czasie osuszyć. Cieciorkę przelać wodą na sitku. Cieciorkę włożyć do blendera i miksować z suszonymi pomidorami, olejem i sokiem z cytryny na gładką masę. Kaszę ugotować na sypko ,wsypać zawartość opakowania na sito, przepłukać zimną wodą. W garnku zagotować dwukrotną ilość w stosunku do kaszy wody. Dosypać kaszę, zamieszać i gotować pod przykryciem z lekko uchyloną pokrywką, aż wchłonie cały płyn i będzie al"dente (w razie potrzeby dolać odrobinę gorącej wody). Gotować mniej więcej 7-9 minut, nie mieszać w trakcie. Po ugotowaniu ponownie przepłukać zimną wodą.
Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę. Paprykę umyć i pokroić. Cebulę pokroić w kostkę, lekko podsmażyć na patelni z olejem kokosowym. Dodać pomidory i paprykę, zalać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem na średnim ogniu, aż większość płynu odparuje (ok. 30 minut). Zdjąć sos z ognia, odstawić do lekkiego przestygnięcia. Następnie przelać do kielicha blendera, dodać cukier i zmiksować na gładko. Gdy wszystkie składniki przestygną, połączyć je ze sobą - wymieszać kaszę z sosem, posiekaną natką pietruszki i pokrojonymi drobno pomidorami. Na dnie miseczki rozsmarować hummus, na to położyć bulgur z dodatkami.

Obiad 704kcal

- Szaszłyki z kurczaka po turecku
    - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (180g)
    - Cebula - 1/2 sztuki (50g)
    - Czosnek - 1 ząbek (5g)
    - Jogurt naturalny, - 3 i 3/4 łyżki (75g)
    - Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 łyżeczka (15g)
    - Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
    - Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
    - Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
    - Papryka, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Sól morska - 1 szczypta (1g)
    - Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Pieczone ziemniaki

    - Olej rzepakowy - 2 łyżeczki (10ml)
    - Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
    - Ziemniaki, późne - 3 sztuki (250g)
- Brokuły (200g)

Mięso oczyścić, pokroić w kostkę, przyprawić solą i pieprzem. W miseczce umieścić jogurt, koncentrat, drobno posiekany czosnek, oregano, słodką paprykę, sok z cytryny. Wymieszać. Mięso zalać marynatą. Odstawić na 12 h do lodówki. Paprykę i pieczarki pokroić w kostkę. Cebulę w piórka. Wyjąć mięso z marynaty, nabijać na patyczki na przemian z warzywami. Szaszłyki grillować z obu stron (lub piec w piekarniku, w 180 stopniach, aż mięso będzie miękkie).
Ziemniaki obierz ze skórki, umyj i pokrój w plasterki. W misce dodaj do nich przyprawy i olej. Wymieszaj wszystko, przełóż je na blaszkę i piecz w temperaturze 180 stopni około 40minut.
Podawać z ugotowanymi brokułami.

Kolacja 704kcal

- Szaszłyki z kurczaka po turecku
    - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (180g)
    - Cebula - 1/2 sztuki (50g)
    - Czosnek - 1 ząbek (5g)
    - Jogurt naturalny, - 3 i 3/4 łyżki (75g)
    - Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 łyżeczka (15g)
    - Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
    - Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
    - Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
    - Papryka, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Sól morska - 1 szczypta (1g)
    - Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Pieczone ziemniaki
    - Olej rzepakowy - 2 łyżeczki (10ml)
    - Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
    - Ziemniaki, późne – 3 sztuki (250g)
- Brokuły (200g)

Mięso oczyścić, pokroić w kostkę, przyprawić solą i pieprzem. W miseczce umieścić jogurt, koncentrat, drobno posiekany czosnek, oregano, słodką paprykę, sok z cytryny. Wymieszać. Mięso zalać marynatą. Odstawić na 12 h do lodówki. Paprykę i pieczarki pokroić w kostkę. Cebulę w piórka. Wyjąć mięso z marynaty, nabijać na patyczki na przemian z warzywami. Szaszłyki grillować z obu stron (lub piec w piekarniku, w 180 stopniach, aż mięso będzie miękkie).
Ziemniaki obierz ze skórki, umyj i pokrój w plasterki. W misce dodaj do nich przyprawy i olej. Wymieszaj wszystko, przełóż je na blaszkę i piecz w temperaturze 180 stopni około 40minut.
Podawać z ugotowanymi brokułami.

Przekąska 121kcal

- Shake proteinowy
    - Odżywka białkowa 1 porcja (35g)
    - Woda niegazowana 200ml

DZIEŃ VII

Śniadanie 683kcal

- Muffinki jajeczne z szynką i serem
    - Jaja kurze całe - 2 sztuki (150g)
    - Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
    - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
    - Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
    - Ser mozzarella - 1/3 sztuki (40g)
    - Szpinak - 1 garść (25g)
    - Szynka wieprzowa, gotowana - 2 plastry (40g)

Szpinak poddusić na oliwie z czosnkiem. Szynkę i ser pokroić w kostkę. Jaja roztrzepać z dodatkiem soli, pieprzu i ulubionych ziół. Szpinak i szynkę włożyć do 4 zagłębień w formie i zalać masa jajeczną - posypać serem. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 st. Przez 10-15 min.

II śniadanie 592kcal

- Kanapki z serem żółtym
    - Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
    - Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
    - Delikatna szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)
    - Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
    - Ser żółty gouda - 3 plastry (45g)
    - Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)
    - Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)
- Gruszka 1 sztuka (130g)

Chleb posmarować masłem, ułożyć sałatę, ser żółty i szynkę drobiową. Dodać paprykę i szczypiorek.

Obiad 684kcal

- Schab duszony w warzywach
    - Cebula - 1/2 sztuki (50g)
    - Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
    - Czosnek - 2 ząbki (10g)
    - Marchew - 1 sztuka (45g)
    - Masło klarowane - 2/3 łyżeczki (5g)
    - Musztarda miodowa - 1 łyżeczka (10g)
    - Olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5ml)
    - Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
    - Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Sól biała – 1 szczypta (1g)
    - Wieprzowina, schab surowy bez kości - (150g)
    - Ryż brązowy 4 i 2/3 łyżki suchego (80g)

Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, rozbić tłuczkiem, posmarować marynatą (olej, musztarda, sól, pieprz, papryka słodka i ostra, majeranek, czosnek granulowany) z dwóch stron i najlepiej zafoliować lub zamknąć w pojemniku i odstawić do lodówki na kilka godzin. Paprykę opłukać, usunąć gniazdo nasienne i białe włókna, pokroić w cienkie paseczki. Marchew obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cukinię opłukać, odciąć końcówki i również zetrzeć na tarce. Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w pół plastry, czosnek posiekać. W rondlu rozgrzać jedną łyżkę masła klarowanego, krótko obsmażyć mięso z obu stron, przełożyć na talerzyk. Do rondla dodać drugą łyżkę masła klarowanego, wrzucić cebulę, zeszklić. Dodać marchew, paprykę i czosnek, mieszając smażyć 5 minut. Dorzucić cukinię, przyprawić do smaku solą, pieprzem, papryką, majerankiem, smażyć kolejne 5 minut. Kotlety dołożyć do warzyw. Rondel przykryć, na małym ogniu dusić około 15 minut, aż mięso będzie miękkie. Podawać z ugotowanym ryżem.

Kolacja 684kal

- Schab duszony w warzywach
    - Cebula - 1/2 sztuki (50g)
    - Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
    - Czosnek - 2 ząbki (10g)
    - Marchew - 1 sztuka (45g)
    - Masło klarowane - 2/3 łyżeczki (5g)
    - Musztarda miodowa - 1 łyżeczka (10g)
    - Olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5ml)
    - Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
    - Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
    - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
    - Sól biała – 1 szczypta (1g)
    - Wieprzowina, schab surowy bez kości - (150g)
    - Ryż brązowy 4 i 2/3 łyżki suchego (80g)

Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, rozbić tłuczkiem, posmarować marynatą (olej, musztarda, sól, pieprz, papryka słodka i ostra, majeranek, czosnek granulowany) z dwóch stron i najlepiej zafoliować lub zamknąć w pojemniku i odstawić do lodówki na kilka godzin. Paprykę opłukać, usunąć gniazdo nasienne i białe włókna, pokroić w cienkie paseczki. Marchew obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cukinię opłukać, odciąć końcówki i również zetrzeć na tarce. Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w pół plastry, czosnek posiekać. W rondlu rozgrzać jedną łyżkę masła klarowanego, krótko obsmażyć mięso z obu stron, przełożyć na talerzyk. Do rondla dodać drugą łyżkę masła klarowanego, wrzucić cebulę, zeszklić. Dodać marchew, paprykę i czosnek, mieszając smażyć 5 minut. Dorzucić cukinię, przyprawić do smaku solą, pieprzem, papryką, majerankiem, smażyć kolejne 5 minut. Kotlety dołożyć do warzyw. Rondel przykryć, na małym ogniu dusić około 15 minut, aż mięso będzie miękkie. Podawać z ugotowanym ryżem.

Przekąska 121kcal

- Shake proteinowy
    - Odżywka białkowa 1 porcja (35g)
    - Woda niegazowana 200ml