

Dzień 1

Śniadanie: Musli z jabłkiem i słonecznikiem

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
100	g	Musli z rodzynkami i orzechami
30	g	Słonecznik, nasiona
150	g	Jabłko

Drugie śniadanie: Kanapki z szynką i ogórkiem, sok

140	g	Chleb żytni w dni treningowe może być pszenny
10	g	Masło (5 g to łyżeczka)
80	g	Szynka z indyka
100	g	Ogórek
		Sałata
330	g	Sok pomarańczowy

Przekąska: Koktajl bananowy z orzechami i daktylami, ciasteczka

250	g	Banan
250	g	Jogurt naturalny
30	g	Orzechy włoskie
30	g	Daktyle suszone

Jogurt zmiksować bananem, dodać posiekane daktyle i orzechy.

50	g	Ciasteczka pełnoziarniste (np. Belvita)
----	---	--

Obiad: Grillowana pierś z indyka z ziemniaczkami i brokułem z wody

Uwaga! Przygotuj kolejną porcję na jutro!

250	g	Mięso z piersi indyka bez skóry
20	g	Olej rzepakowy uniwersalny (5 g to łyżeczka)
300	g	Ziemniaki
200	g	Brokuły

Zioła prowansalskie, papryka słodka

Mięso doprawić, zgrillować na oleju. Ziemniaki i brokuła ugotować.

Kolacja: Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
150	g	Ser twarogowy chudy
100	g	Rzodkiewka
		Sałata (do woli)

Dzień 2

Śniadanie: Owsianka z gruszką i słonecznikiem

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
100	g	Płatki owsiane
30	g	Słonecznik, nasiona
150	g	Gruszka

Drugie śniadanie: Kanapki z szynką i pomidorem, sok

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
80	g	Szynka z indyka
100	g	Pomidor
		Salata
330	g	Sok pomarańczowy

Przekąska: Koktajl bananowo-truskawkowy, wafle, orzechy

250	g	Jogurt naturalny
250	g	Banan
150	g	Truskawki mrożone
50	g	Wafle ryżowe
30	g	Orzechy włoskie

Obiad: Grillowana pierś z indyka z ziemniaczkami i brokułem z wody

250	g	Mięso z piersi indyka bez skóry
20	g	Olej rzepakowy uniwersalny
300	g	Ziemniaki
200	g	Brokuły
		Zioła prowansalskie, papryka słodka

Kolacja: Pasta z tuńczykiem, pieczywo

Uwaga! Przygotuj kolejną porcję na jutro!

140	g	Chleb żytni
130	g	Tuńczyk w sosie własnym
25	g	Jogurt naturalny
20	g	Majonez domowy z olejem rzepakowym
100	g	Papryka
		Szczypiorek

Tuńczyka wygnieść widelcem z jogurtem i majonezem, dodać bardzo drobno pokrojoną paprykę, posiekany szczypiorek, wymieszać. Podawać na pieczywie.

Dzień 3

Śniadanie: Musli z kiwi i pestkami dyni

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
100	g	Musli z rodzynkami i orzechami
20	g	Dynia, pestki
150	g	Kiwi

Drugie śniadanie: Twarożek z ogórkiem, pieczywo, sok

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
150	g	Ser twarogowy chudy
50	g	Jogurt naturalny
100	g	Ogórek
330	g	Sok jabłkowy

Twaróg wygnieść z jogurtem, dodać pokrojonego ogórka. Zjeść z pieczywem.

Przekąska: Koktajl bananowo-truskawkowy, ciasteczka, orzechy

250	g	Jogurt naturalny
250	g	Banan
150	g	Truskawki mrożone
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste
20	g	Orzechy laskowe

Obiad: Wołowina z groszkiem, pieczarkami i makaronem

Uwaga! Przygotuj kolejną porcję na jutro!

200	g	Wołowina chuda (ewentualnie pierś z indyka)
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
30	g	Cebula
100	g	Groszek zielony mrożony
150	g	Pieczarka, świeża
50	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
50	g	Makaron pełnoziarnisty

Makaron ugotować. Cebulkę posiekać i zeszklić na oleju, dodać pokrojoną w kostkę wołowinę, podsmażyć, podlać wodą i poddusić do miękkości. Dodać pieczarki pokrojone w plastry i groszek. Na koniec dodać serek, wszystko wymieszać, doprawić do smaku. Podawać z makaronem.

Kolacja: Pasta z tuńczykiem, pieczywo

140	g	Chleb żytni
130	g	Tuńczyk w sosie własnym
25	g	Jogurt naturalny
20	g	Majonez domowy z olejem rzepakowym
100	g	Papryka Szcypiorek

Dzień 4

Śniadanie: Musli z mandarynką i słonecznikiem

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
100	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Mandarynki
40	g	Słonecznik, nasiona

Drugie śniadanie: Kanapki z szynką i papryką, sok

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
80	g	Szynka z indyka
100	g	Papryka
		Salata
330	g	Sok jabłkowy

Przekąska: Koktajl bananowo-jabłkowy, orzechy, wafle

250	g	Jogurt naturalny
250	g	Banan
150	g	Jabłko
30	g	Orzechy laskowe
50	g	Wafle ryżowe

Obiad: Wołowina z groszkiem, pieczarkami i makaronem

200	g	Wołowina chuda (ewentualnie pierś z indyka)
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
30	g	Cebula
100	g	Groszek zielony mrożony
150	g	Pieczarka, świeża
50	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
50	g	Makaron pełnoziarnisty

Kolacja: Hamburger

150	g	Bułki grahamki
150	g	Mięso z piersi indyka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
		Salata

Mięso doprawić i podsmażyć na oleju. W bułkę włożyć mięso, sałatę i pomidora.

Dzień 5

Śniadanie: Owsianka z winogronami i pestkami dyni

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
100	g	Płatki owsiane
200	g	Winogrona
30	g	Dynia, pestki

Drugie śniadanie: Kanapki z serkiem i dżemem, sok

140	g	Chleb żytni
60	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
50	g	Dżem niskosłodzony
330	g	Sok marchwiowo-brzoskwiniowy

Przekąska: Twarożek z jabłkiem i orzechami, ciasteczka

200	g	Ser twarogowy chudy
50	g	Jogurt naturalny
200	g	Jabłko
20	g	Orzechy laskowe
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Twaróg wygnieść z jogurtem. Dodać pokrojone drobno jabłko i posiekane orzechy.

Obiad: Łosoś ze szpinakiem w sosie śmietankowym

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro!

200	g	Szpinak mrożony
50	g	Cebula
150	g	Łosoś świeży
100	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Makaron pełnoziarnisty
		Pieprz cytrynowy, czosnek

Łososa doprawić i piec w 180 st. C przez 20 min. Makaron ugotować. Cebulę posiekać i podsmażyć na oleju. Dodać posiekany szpinak wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, poddusić na patelni, dodać serek, ewentualnie odrobinę wody oraz porwanego na mniejsze części łososa. Podawać z makaronem.

Kolacja: Kanapki z polędwicą i rzodkiewką

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
80	g	Polędwica sopocka
100	g	Rzodkiewka
		Salata

Dzień 6

Śniadanie: Jajecznica z cukinią, pieczywo

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Cukinia
140	g	Chleb żytni

Cukinię pokroić i podsmażyć na oleju, dodać roztrzepane jajka, doprawić.

Drugie śniadanie: Kanapki z polędwicą i papryką, sok

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
60	g	Polędwica sopocka
100	g	Papryka czerwona
		Salata
330	g	Sok marchwiowo-brzoskwiniowy

Przekąska: Koktajl bananowo-daktylowy, ciasteczka

250	g	Jogurt naturalny
250	g	Banan
40	g	Daktyle suszone
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Jogurt zmiksować z bananem, dodać posiekane daktyle.

Obiad: Łosoś ze szpinakiem w sosie śmietankowym

200	g	Szpinak mrożony
50	g	Cebula
150	g	Łosoś świeży
100	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Makaron pełnoziarnisty
		Pieprz cytrynowy, czosnek

Kolacja: Hamburger

150	g	Bułki grahamki
150	g	Mięso z piersi indyka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Ogórek
		Zioła prowansalskie, papryka, sałata

Dzień 7

Śniadanie: Musli z pomarańczą i słonecznikiem

250	g	Jogurt naturalny
100	g	Musli z rodzynkami i orzechami
200	g	Pomarańcza
30	g	Słonecznik, nasiona

Drugie śniadanie: Kanapki z kielbaską i ogórkiem, sok, pestki dyni

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
60	g	Kielbasa podsuszana z kurczaka
100	g	Ogórek kwaszony
		Salata
330	g	Sok pomarańczowy
25	g	Dynia, pestki

Przekąska: Koktajl brzoskwiniowy ze słonecznikiem, wafle

250	g	Brzoskwinie w syropie
250	g	Jogurt naturalny
30	g	Słonecznik, nasiona
60	g	Wafle ryżowe

Obiad: Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami i fasolką szparagową

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro!

250	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
300	g	Ziemniaki
200	g	Fasola szparagowa
		Zioła prowansalskie

Ziemniaki i fasolkę ugotować. Mięso doprawić ziołami i zgrillować na oleju.

Kolacja: Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

140	g	Chleb żytni
10	g	Masło
150	g	Ser twarogowy chudy
100	g	Rzodkiewka

Dzień 8

Śniadanie: Jajecznica z pomidorem, pieczywo, sok

180	g	Jaja kurze całe (3 szt.)
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
140	g	Chleb żytni
330	g	Sok pomarańczowy

Drugie śniadanie: Kanapki z serkiem i dżemem, serek wiejski

140	g	Chleb żytni
60	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
50	g	Dżem niskosłodzony
150	g	Serek wiejski lekki

Przekąska: Koktajl brzoskwiniowy z suszonymi morelami i orzechami, ciasteczka

200	g	Brzoskwinie w syropie
250	g	Jogurt naturalny
50	g	Morele suszone
30	g	Orzechy włoskie
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Obiad: Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami i fasolką szparagową

250	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
300	g	Ziemniaki
200	g	Fasola szparagowa
		Zioła prowansalskie

Kolacja: Kanapki z kielbaską i pomidorem

140	g	Chleb żytni
15	g	Masło
60	g	Kielbasa podsuszana z kurczaka
100	g	Pomidor
		Salata

Dzień 9

Śniadanie: Kanapki z jajkiem i pomidorem

140	g	Chleb żytni
15	g	Masło
120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
100	g	Pomidor
		Sałata

Drugie śniadanie: Kanapki z serkiem, szynką i papryką, sok

140	g	Chleb żytni
100	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
80	g	Szynka z indyka
100	g	Papryka
		Sałata
330	g	Sok marchwiowo-brzoskwiniowy

Przekąska: Koktajl bananowo-ananasowy, ciasteczka, słonecznik

300	g	Maślanka naturalna
250	g	Banan
150	g	Ananas, plastry w syropie
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste
30	g	Słonecznik, nasiona

Obiad: Dorsz z ryżem w sosie pomidorowym

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro!

250	g	Dorsz świeży
200	g	Pomidory z puszki
30	g	Cebula
		Czosnek
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
100	g	Ryż brązowy
		Bazylia, oregano

Ryż ugotować. Na oleju zeszklić posiekane drobno cebulę i czosnek. Dodać pomidory oraz serek, dusić aż sos nieco odparuje, doprawić. Dorsza upiec w piekarniku. Podawać z ryżem w sosie.

Kolacja: Kanapki z pasztetem i ogórkiem, serek wiejski

140	g	Chleb żytni
60	g	Pasztet podlaski z kurczaka
100	g	Ogórek kwaszony
		Sałata
200	g	Serek wiejski lekki

Dzień 10

Śniadanie: Musli z ananasem i orzechami

250	g	Jogurt naturalny
100	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Ananas, plastry w syropie
20	g	Orzechy włoskie

Drugie śniadanie: Bułki z grillowaną pierśią kurczaka i rzodkiewką

140	g	Bułki grahamki
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
200	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
100	g	Rzodkiewka
		Salata, zioła prowansalskie, papryka słodka

Mięso doprawić ziołami i zgrillować na oleju.

Przekąska: Koktajl bananowy z morelami, ciasteczka, słonecznik

300	g	Maślanka naturalna
250	g	Banan
35	g	Morele suszone
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste
30	g	Słonecznik, nasiona

Obiad: Dorsz z ryżem w sosie pomidorowym

250	g	Dorsz świeży
200	g	Pomidory z puszki
30	g	Cebula
		Czosnek
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
100	g	Ryż brązowy
		Bazylija, oregano

Kolacja: Kanapki z pasztetem i pomidorem

140	g	Chleb żytni
60	g	Pasztet podlaski z kurczaka
100	g	Pomidor
		Salata

Dzień 11

Śniadanie: Owsianka z bananem

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
100	g	Płatki owsiane
250	g	Banan

Drugie śniadanie: Kanapka z kielbaską i ogórkiem, serek wiejski

140	g	Chleb żytni
15	g	Masło
60	g	Kielbasa podsuszana z kurczaka
100	g	Ogórek
		Salata
200	g	Serek wiejski lekki

Przekąska: Jogurt z jabłkiem i suszonymi morelami, ciasteczka, sok

250	g	Jogurt naturalny
200	g	Jabłko
30	g	Morele suszone
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste
330	g	Sok pomarańczowy

Obiad: Pieczone polędwiczki z frytkami z piekarnika i grillowaną cukinią

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro!

250	g	Wieprzowina, polędwiczki
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
300	g	Ziemniaki
200	g	Cukinia
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
		Zioła prowansalskie

Polędwicę nasmarować olejem, doprawić. Piec w piekarniku. Ziemniaki pokroić w formę frytek i również upiec w piekarniku, na blaszce (ok. 30 min). Podawać z cukinią pokrojoną w plastry (lub wzdłuż), doprawioną ziołami i zgrillowaną na łyżce oleju.

Kolacja: Bułka z jajkiem, szynką i pomidorem

140	g	Bułki grahamki
10	g	Masło
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
40	g	Szynka z indyka
100	g	Pomidor
		Salata

Dzień 12

Śniadanie: Owsianka z gruszką i pestkami dyni

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
100	g	Płatki owsiane
150	g	Gruszka
30	g	Dynia, pestki

Drugie śniadanie: Bułeczka z serkiem, szynką i ogórkiem, marchew do schrupania, sok

140	g	Bułki grahamki
60	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
60	g	Szynka z indyka
100	g	Ogórek
50	g	Marchew
330	g	Sok marchwiowo-brzoskwiniowy

Przekąska: Jogurt z kiwi, daktylami i orzechami, wafle

250	g	Jogurt naturalny
200	g	Kiwi
30	g	Daktyle suszone
35	g	Orzechy laskowe
50	g	Wafle ryżowe

Obiad: Pieczone polędwiczki z frytkami z piekarnika i grillowaną cukinią

250	g	Wieprzowina, polędwiczki
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
300	g	Ziemniaki
200	g	Cukinia
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
		Zioła prowansalskie

Kolacja: Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

140	g	Chleb żytni
15	g	Masło
150	g	Ser twarogowy chudy
100	g	Rzodkiewka
		Salata

Dzień 13

Śniadanie: Tosty z serem i pomidorem, sok

140	g	Chleb żytni
80	g	Ser żółty
100	g	Pomidor
330	g	Sok jabłkowy

Drugie śniadanie: Kanapki z polędwicą i rzodkiewką, winogrona

140	g	Chleb żytni
15	g	Masło
60	g	Polędwica sopocka
100	g	Rzodkiewka
		Sałata
200	g	Winogrona

Przekąska: Białkowy koktajl z bananem i orzechami, ciasteczka

200	g	Jogurt naturalny
150	g	Ser twarogowy chudy
150	g	Banan
15	g	Orzechy laskowe
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Jogurt zmiksować z twarogiem i bananem, dodać posiekane orzechy.

Obiad: Zupa buraczkowa, pieczywo

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro!

200	g	Mięso z ud kurczaka bez skóry
100	g	Włoszczyzna krojona w paski mrożona
100	g	Burak
150	g	Ziemniaki
50	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
100	g	Chleb żytni

Buraka ugotować i zetrzeć. Włoszczyznę i mięso podgotować w 300 ml wody. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę oraz tarte buraczki. Zupę zabielić serkiem. Podawać z pieczywem.

Kolacja: Hot-dog z papryką

140	g	Bułki grahamki
100	g	Parówki z kurczaka
10	g	Ketchup
100	g	Papryka
		Sałata

Dzień 14

Śniadanie: Tosty z twarogiem z ogórkiem

140	g	Chleb żytni
15	g	Masło
150	g	Ser twarogowy chudy
50	g	Jogurt naturalny
30	g	Dynia, pestki
100	g	Ogórek

Chleb stostować. Twaróg wygnieść z jogurtem, dodać pokrojonego drobno ogórka i pestki dyni. Nakładać na tosty.

Drugie śniadanie: Kanapki z serem i papryką

140	g	Chleb żytni
15	g	Masło
60	g	Ser żółty
100	g	Papryka
		Salata

Przekąska: Koktajl jabłkowo-bananowym, ciasteczka, suszone morele

100	g	Jabłko
200	g	Banan
250	g	Jogurt naturalny
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste
30	g	Morele suszone

Obiad: Zupa buraczkowa, pieczywo

200	g	Mięso z ud kurczaka bez skóry
100	g	Włoszczyzna krojona w paski mrożona
100	g	Burak
150	g	Ziemniaki
50	g	Serek NaTurek Nasz Mleczny LEKKI
100	g	Chleb żytni

Kolacja: Hot-dog z ogóreczkiem

140	g	Bułki grahamki
100	g	Parówki z kurczaka
10	g	Ketchup
100	g	Ogórek kwaszony
		Salata