

## Plan dietetyczny na 2400 kcal na tydzień (5 posiłków dziennie)

---

### Dzień 1:

#### Posiłek 1: Śniadanie

- Omlet (3 jajka, 50 g szpinaku, 30 g sera feta, 1 łyżeczka oliwy z oliwek)
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 pomarańcza
- **Makro:** 450 kcal, 25 g białka, 25 g tłuszczu, 40 g węglowodanów

#### Posiłek 2: Przekąska

- 200 g jogurtu naturalnego
- 30 g migdałów
- **Makro:** 350 kcal, 15 g białka, 20 g tłuszczu, 20 g węglowodanów

#### Posiłek 3: Obiad

- 150 g piersi z kurczaka (grillowana)
- 100 g ryżu brązowego (gotowanego)
- 150 g brokułów gotowanych na parze
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- **Makro:** 550 kcal, 45 g białka, 18 g tłuszczu, 55 g węglowodanów

#### Posiłek 4: Przekąska

- 1 jabłko
- 50 g twarogu półtłustego
- **Makro:** 300 kcal, 20 g białka, 12 g tłuszczu, 35 g węglowodanów

#### Posiłek 5: Kolacja

- 120 g łososia pieczonego
- 150 g ziemniaków gotowanych
- 100 g sałatki z pomidorów, ogórków, oliwy z oliwek
- **Makro:** 650 kcal, 45 g białka, 25 g tłuszczu, 55 g węglowodanów

**Razem dla dnia:** 2400 kcal, 150 g białka, 80 g tłuszczu, 300 g węglowodanów

---

### Dzień 2:

#### Posiłek 1: Śniadanie

- Owsianka z 50 g płatków owsianych, 200 ml mleka, 20 g masła orzechowego
- 1 banan
- **Makro:** 450 kcal, 15 g białka, 20 g tłuszczu, 55 g węglowodanów

#### **Posiłek 2: Przekąska**

- 30 g orzechów włoskich
- 1 grejpfrut
- **Makro:** 300 kcal, 5 g białka, 25 g tłuszczu, 20 g węglowodanów

#### **Posiłek 3: Obiad**

- 150 g indyka pieczonego
- 100 g kaszy quinoa
- 150 g warzyw mieszanych (marchew, groszek, kukurydza)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- **Makro:** 550 kcal, 40 g białka, 18 g tłuszczu, 60 g węglowodanów

#### **Posiłek 4: Przekąska**

- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- **Makro:** 250 kcal, 10 g białka, 8 g tłuszczu, 35 g węglowodanów

#### **Posiłek 5: Kolacja**

- 100 g makaronu pełnoziarnistego
- 100 g tuńczyka w sosie własnym
- 1/2 awokado
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- **Makro:** 850 kcal, 35 g białka, 25 g tłuszczu, 70 g węglowodanów

**Razem dla dnia:** 2400 kcal, 150 g białka, 80 g tłuszczu, 300 g węglowodanów

---

### **Dzień 3:**

#### **Posiłek 1: Śniadanie**

- Jajka na miękko (3 jajka)
- 100 g wędliny drobiowej
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- **Makro:** 450 kcal, 30 g białka, 20 g tłuszczu, 40 g węglowodanów

**Posiłek 2: Przekąska**

- 100 g twarogu
- 20 g pestek dyni
- **Makro:** 300 kcal, 20 g białka, 15 g tłuszczu, 20 g węglowodanów

**Posiłek 3: Obiad**

- 150 g fileta z dorsza
- 100 g ziemniaków
- 150 g sałatki (szpinak, pomidory, ogórki, oliwa z oliwek)
- **Makro:** 550 kcal, 40 g białka, 15 g tłuszczu, 60 g węglowodanów

**Posiłek 4: Przekąska**

- 1 jabłko
- 30 g migdałów
- **Makro:** 300 kcal, 5 g białka, 25 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

**Posiłek 5: Kolacja**

- 120 g piersi z kurczaka grillowanej
- 100 g kaszy jaglanej
- 100 g brokułów
- **Makro:** 800 kcal, 50 g białka, 20 g tłuszczu, 60 g węglowodanów

**Razem dla dnia:** 2400 kcal, 150 g białka, 80 g tłuszczu, 300 g węglowodanów

**Dzień 4:****Posiłek 1: Śniadanie**

- Jajecznica z 4 jajek na maśle klarowanym
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego
- 1/2 awokado
- 1 kiwi
- **Makro:** 450 kcal, 25 g białka, 30 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

**Posiłek 2: Przekąska**

- 1 banan
- 20 g orzechów nerkowca
- **Makro:** 300 kcal, 5 g białka, 20 g tłuszczu, 35 g węglowodanów

**Posiłek 3: Obiad**

- 150 g polędwicy wołowej grillowanej
- 100 g kaszy gryczanej
- 150 g mieszanych warzyw (np. papryka, cukinia, cebula)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- **Makro:** 550 kcal, 40 g białka, 25 g tłuszczu, 45 g węglowodanów

#### **Posiłek 4: Przekąska**

- 200 g twarogu półtłustego
- 1 łyżka miodu
- **Makro:** 300 kcal, 20 g białka, 10 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

#### **Posiłek 5: Kolacja**

- 120 g tuńczyka z puszki w sosie własnym
- 150 g ziemniaków pieczonych w ziołach
- 100 g sałatki z rukolą, pomidorami i ogórkiem
- **Makro:** 800 kcal, 45 g białka, 20 g tłuszczu, 70 g węglowodanów

**Razem dla dnia:** 2400 kcal, 150 g białka, 80 g tłuszczu, 300 g węglowodanów

---

### **Dzień 5:**

#### **Posiłek 1: Śniadanie**

- Smoothie: 1 banan, 50 g szpinaku, 30 g białka w proszku, 200 ml mleka migdałowego
- 1 łyżka masła orzechowego
- **Makro:** 450 kcal, 30 g białka, 20 g tłuszczu, 45 g węglowodanów

#### **Posiłek 2: Przekąska**

- 1 jabłko
- 30 g migdałów
- **Makro:** 300 kcal, 7 g białka, 20 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

#### **Posiłek 3: Obiad**

- 150 g piersi z kurczaka pieczonej w ziołach
- 100 g batatów pieczonych
- 150 g brokułów gotowanych na parze
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- **Makro:** 550 kcal, 45 g białka, 20 g tłuszczu, 55 g węglowodanów

#### **Posiłek 4: Przekąska**

- 200 g jogurtu greckiego naturalnego
- 20 g granoli
- **Makro:** 300 kcal, 15 g białka, 15 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

#### **Posiłek 5: Kolacja**

- 150 g fileta z dorsza
- 100 g kaszy jaglanej
- 150 g mieszanych warzyw (np. fasolka szparagowa, marchewka)
- **Makro:** 800 kcal, 40 g białka, 25 g tłuszczu, 60 g węglowodanów

**Razem dla dnia:** 2400 kcal, 150 g białka, 80 g tłuszczu, 300 g węglowodanów

---

### **Dzień 6:**

#### **Posiłek 1: Śniadanie**

- 2 jajka na twardo
- 100 g owsianki (płatki owsiane, mleko, 1 łyżka nasion chia)
- 1 pomarańcza
- **Makro:** 450 kcal, 20 g białka, 15 g tłuszczu, 60 g węglowodanów

#### **Posiłek 2: Przekąska**

- 1 grejpfrut
- 30 g orzechów włoskich
- **Makro:** 300 kcal, 5 g białka, 25 g tłuszczu, 25 g węglowodanów

#### **Posiłek 3: Obiad**

- 150 g pieczonego indyka
- 100 g ryżu basmati
- 100 g fasolki szparagowej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- **Makro:** 550 kcal, 45 g białka, 18 g tłuszczu, 60 g węglowodanów

#### **Posiłek 4: Przekąska**

- 200 g twarogu
- 1 łyżeczka miodu
- **Makro:** 300 kcal, 20 g białka, 10 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

### Posiłek 5: Kolacja

- 100 g łososia pieczonego
- 100 g kaszy bulgur
- 150 g surówki z kapusty i marchwi
- **Makro:** 800 kcal, 40 g białka, 25 g tłuszczu, 55 g węglowodanów

**Razem dla dnia:** 2400 kcal, 150 g białka, 80 g tłuszczu, 300 g węglowodanów

---

### Dzień 7:

#### Posiłek 1: Śniadanie

- 150 g twarogu półtłustego
- 2 łyżki musli
- 1 jabłko
- **Makro:** 450 kcal, 25 g białka, 20 g tłuszczu, 40 g węglowodanów

#### Posiłek 2: Przekąska

- 1 banan
- 20 g masła orzechowego
- **Makro:** 300 kcal, 6 g białka, 18 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

#### Posiłek 3: Obiad

- 150 g grillowanej piersi z kurczaka
- 100 g ryżu brązowego
- 150 g warzyw gotowanych na parze (brokuły, marchew, kalafior)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- **Makro:** 550 kcal, 45 g białka, 20 g tłuszczu, 55 g węglowodanów

#### Posiłek 4: Przekąska

- 1 grejpfrut
- 30 g migdałów
- **Makro:** 300 kcal, 7 g białka, 25 g tłuszczu, 30 g węglowodanów

#### Posiłek 5: Kolacja

- 120 g łososia pieczonego
- 100 g quinoa
- 100 g sałatki z pomidorami, ogórkami i oliwą z oliwek

- **Makro:** 800 kcal, 45 g białka, 25 g tłuszczu, 70 g węglowodanów

**Razem dla dnia:** 2400 kcal, 150 g białka, 80 g tłuszczu, 300 g węglowodanów