



MICHał KOT

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA 2



DIETA WYSOKOBIAŁKOWA 2

1800 kcal

BIAŁKO
~25%

TŁUSZCZE
~37%

WĘGLOWODANY
~38%

	ŚNIADANIE	LUNCH	OBIAD	KOLACJA
DZIEŃ 1 PONIEDZIAŁEK	MALINOWY KOKTAJL KEFIROWY 	AROMATYCZNY GULASZ WOŁOWY	AROMATYCZNY GULASZ WOŁOWY	SAŁATKA Z GRILLOWANĄ PIERSIĄ Z KURCZAKA
	1828.2 KCAL	B:108.1g	T:75.9g	W:161.5g
DZIEŃ 2 WTÓREK	EKSPRESOWA BUŁKA Z SZYNKĄ Z INDYKA I MOZARELLĄ	INDYK Z CHRZANOWYM PUREE 	INDYK Z CHRZANOWYM PUREE 	SUPERSZYBKI BOWL WITAMINOWY
	1798.9 KCAL	B:112.7g	T:78.8g	W:149.4g
DZIEŃ 3 ŚRODA	OMLET BUDYNIOWY Z MANGO 	PENNE Z ŁOSOSIEM I SUSZONYM POMIDOREM 	PENNE Z ŁOSOSIEM I SUSZONYM POMIDOREM 	KANAPKA Z SOSEM JOGURTOWO-CHRZANOWYM 
	1789.3 KCAL	B:113.9g	T:72.3g	W:159.9g
DZIEŃ 4 CZWARTEK	PROTEINOWY BOWL JOGURTOWY Z OWOCAMI 	ROŚLINNY LUNCHBOX 	ROŚLINNY LUNCHBOX 	SERNICZKI Z DŽEMEM TRUSKAWKOWYM 
	1797.5 KCAL	B:110.5g	T:73.1g	W:167.1g
DZIEŃ 5 PIĄTEK	PLACUSZKI BIAŁKOWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM 	PIERŚ Z KURCZAKA W SEZAMIE Z ZIEMNIACZKAMI	PIERŚ Z KURCZAKA W SEZAMIE Z ZIEMNIACZKAMI	SZYBKA SAŁATKA MAKARONOWA 
	1793.4 KCAL	B:114.0g	T:75.1g	W:154.2g
DZIEŃ 6 SOBOTA	OWSIANKA Z MANGO I CZEKOŁADĄ 	FILECIKI Z INDYKA Z AROMATYCZNYMI DODATKAMI	FILECIKI Z INDYKA Z AROMATYCZNYMI DODATKAMI	ODŻYWCA MISKA Z KOMOSĄ
	1805.1 KCAL	B:119.8g	T:71.7g	W:159.5g
DZIEŃ 7 NIEDZIELA	NALEŚNIKI Z TRUSKAWKOWĄ WKŁADKĄ 	ŁOSOŚ Z PIECZONYM BROKUŁEM I RZODKIEWKAMI 	ŁOSOŚ Z PIECZONYM BROKUŁEM I RZODKIEWKAMI 	DOMOWE KANAPKI Z JAJKIEM
	1805.2 KCAL	B:114.2g	T:75.6g	W:135.3g

LISTA ZAKUPÓW

Mięso i wyroby mięsne

Boczek w plastrach 15g
Mięso z piersi indyka 400g
Mięso z piersi kurczaka 300g
Szynka z indyka 150g
Wołowina bez kości 200g

Nabiał i jaja

Białko jaja kurzego 35g 1 x sztuka
Jaja kurze całe 392g 7 x sztuka
Jogurt naturalny Pilos High Protein (Lidl)
470g
Jogurt Skyr truskawkowy 300g
Jogurt typu islandzkiego Skyr 150g
Kefir 250g
Mleko spożywcze, 2% tłuszcza 85g
Ser twarogowy półtłusty 150g
Ser, feta 130g
Ser, mozzarella 80g
Ser, parmezan 20g
Skyr pitny naturalny 330g
Skyr waniliowy 150g
Śmietana, 18% tłuszcza 50g

Orzechy i ziarna

Masło orzechowe 30g
Migdały w płatkach 30g
Orzechy włoskie 15g
Sezam, nasiona 30g
Słonecznik, nasiona, łuskane 25g

Przyprawy i zioła

Bazylia (suszona)
Cynamon
Czosnek granulowany
Majeranek
Mielona papryka chili
Mielona słodka papryka
Papryka słodka (mielona, wędzona)
Pieprz czarny mielony
Sól biała
Tymianek
Koper ogrodowy 16g
Mięta (świeża) 2g
Pietruszka, liście 12g

Inne

Budyń waniliowy bez cukru (proszek)
35g
Czekolada gorzka 48g
Dżem 100% owoców (dowolny,
np. truskawkowy) 40g
Makaron z czerwonej soczewicy 120g
Musztarda 40g
Proszek do pieczenia 1.5g
Soda oczyszczona 5g
Sos sojowy ciemny 5g
Syrop klonowy 60g

LISTA ZAKUPÓW

Owoce

Awokado 210g
Banan 120g
Borówki amerykańskie 50g
Maliny, mrożone 150g
Mango 280g
Nektarynka 100g
Pomarańcza 100g
Skórka z limonki (starta) 3g
Sok z limonki 6g
Sok z cytryny 36g
Truskawki, mrożone 300g

Warzywa

Brokuły 200g
Cebula 150g
Chrzan tarty 27.5g
Ciecierzyca (w zalewie) 100g
Cukinia 300g
Czosnek 10g
Kiełki brokuła 8g
Marchew 45g
Mix sałat (lub rukola) 225g
Ogórek 320g
Oliwki czarne 65g
Papryka czerwona 140g
Papryka zielona 70g
Pieczarka uprawna, świeża 60g
Pomidor (najlepiej malinowy) 720g
Pomidory koktajlowe 340g
Rukola 100g
Rzodkiewka 270g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 90g
Szczypiorek 7.5g
Ziemniaki 730g

Pieczywo

Bułka pełnoziarnista 80g
Chleb żytni na zakwasie 210g

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży 300g
Łosoś, wędzony 100g

Tłuszcze

Masło klarowane 35g
Oliwa z oliwek 135g

Zbożowe

Kasza gryczana 100g
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna 116g
Makaron penne (pełnoziarnisty) 150g
Mąka orkiszowa 130g
Mąka ryżowa 15g
Płatki owsiane (górskie) 40g



DZIEŃ 1

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

MALINOWY KOKTAJL KEFIROWY

LUNCH/OBIAD

AROMATYCZNY GULASZ WOŁOWY

KOLACJA

SAŁATKA Z GRILLOWANĄ PIERSIĄ Z KURCZAKA

LISTA SKŁADNIKÓW

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z piersi kurczaka 100g
Wołowina bez kości 200g

Nabiał i jaja

Kefir 250g

Orzechy i ziarna

Masło orzechowe 30g
Migdały w płatkach 10g

Przyprawy i zioła

Czosnek granulowany
Majeranek
Mielona słodka papryka
Pieprz czarny mielony
Sól biała
Tymianek

Inne

Czekolada gorzka 6g
Syrop klonowy 5g

Owoce

Awokado 70g
Banan 120g

Maliny, mrożone 150g
Skórka z limonki (starta) 3g
Sok z limonki 6g

Warzywa

Cebula 100g
Czosnek 5g
Marchew 45g
Mix sałat (lub sałata lodowa lub rukola) 25g
Ogórek 40g
Papryka czerwona 140g
Pieczarka uprawna, świeża 60g
Pomidor (najlepiej malinowy) 120g
Pomidory koktajlowe 80g

Pieczywo

Chleb żytni na zakwasie 30g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 25g

Zbożowe

Kasza gryczana 100g

Malinowy koktajl kefirowy

ŚNIADANIE



Malinowy koktajl kefirowy

ŚNIADANIE



Składniki

- Kefir 1 opakowanie (250g)
- Maliny mrożone 150g
- Banan 1 szt. (120g)
- Masło orzechowe 2 łyżeczki (30g)
- Czekolada gorzka 1 kostka (6g)
- Syrop klonowy 1 łyżeczkę (5g)

509.8 kcal

B: 19.8g T:20.6g W:56.4g

Sposób przygotowania

Czekoladę posiekaj na drobne kawałki. W blenderze umieść wszystkie składniki (poza czekoladą) i zmiksuj. W razie potrzeby dolej odrobinę wody. Na końcu dorzuć do środka posiekana gorzką czekoladę, wymieszaj i przelej koktajl do szklanki.

⌚ 5 minut

Aromatyczny gulasz wołowy

LUNCH



Aromatyczny gulasz wołowy

LUNCH



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Wołowina bez kości 200g
- Papryka czerwona 1 szt. (140g)
- Pomidor 1 szt. (120g)
- Marchew 1 szt. (45g)
- Pieczarka 3 szt. (60g)
- Cebula 1 szt. (100g)
- Czosnek 1 szt. (5g)
- Kasza gryczana 100g
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Majeranek ½ łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny, sól, mielona słodka papryka lub gotowa przyprawa do gulaszu albo do dań kuchni węgierskiej do smaku

Dla 1 porcji:

403.5 kcal

B: 30.0g T:11.1g W:41.8g

Sposób przygotowania

Mięso pokrój w kostkę wielkości około 1.5-2 cm, przypraw solą i pieprzem. Cebulę i czosnek obierz, cebulę pokrój w kostkę, a czosnek drobno posiekaj. Następnie umyj pieczarki i pozostałe warzywa oraz obierz marchew. Paprykę i pomidora pokrój w kostkę, marchew i pieczarki w półplasterki. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmażmięso wraz ze wszystkimi warzywami. Przysmażonemięso wraz z warzywami przełoż do rondla lub garnka. Dodaj pieprz, paprykę mieloną, majeranek i zalej zimną wodą. Przykryj garnek pokrywką i dus na małym ogniu około 10 min. Mieszaj gulasz wołowy od czasu do czasu, jeśli woda wyparuje, dolej nowej. W tym czasie ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gulasz podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

⌚ 30 minut

Aromatyczny gulasz wołowy

OBIAD



Zjedz drugą porcję dania przygotowanego na lunch.

Dla 1 porcji:

403.5 kcal

B: 30.0g T:11.1g W:41.8g

Sałatka z grillowaną piersią z kurczaka

KOLACJA



Sałatka z grillowaną piersią z kurczaka

KOLACJA



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka 100g
- Pomidory koktajlowe 4 szt. (80g)
- Awokado $\frac{1}{2}$ szt. (70g)
- Ogórek 1 szt. (40g)
- Chleb żytni na zakwasie 1 kromka (30g)
- Mix sałat lub sałata lodowa 1 garść (25g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka do marynaty (10g) + 1 łyżeczka do sałatki (5g)
- Migdały w płatkach 1 łyżka (10g)
- Sok z limonki 1 łyżeczka do marynaty (5g) + 1 łyżeczka do sałatki (5g)
- Skórka z limonki (starta) 1 łyżeczka (3g)
- Sól, pieprz, czosnek granulowany, tymianek do smaku

Sposób przygotowania

Pierś z kurczaka umyj, osusz papierowym ręcznikiem i przetnij ją w poprzek na 2 cieńsze filety. Rozbij je lekko tłuczkiem, a następnie opróżnij solą i pieprzem. W głębokim talerzu lub w misce wymieszaj łyżeczkę soku z limonki i startą skórkę z limonki z czosnkiem granulowanym, tymiankiem i łyżką oliwy z oliwek. Natrzyj kurczaka marynatą z obu stron. Rozgrzej patelnię grillową, ułóż na niej plastry kurczaka i grilluj je po 3-5 minut z każdej strony. W tym czasie awokado pokrój w plastry lub kostkę, ogórków w słupki lub plasterki, pomidorki koktajlowe przetnij na połówki. Pieczywo podpieczę w tosterze lub na suchej patelni z obu stron na złoto. Płatki migdałów możesz uprażyć na złoty kolor na suchej rozgrzanej patelni. Ułóż na talerzu sałatę, na niej ogórków, pomidory, awokado i skrop sałatkę pozostałą oliwą oraz sokiem z limonki. Na wierzchu ułóż grillowanego kurczaka. Całość posyp płatkami migdałów. Podaj z podpieczoną kromką chleba żytniego.

511.4 kcal

B: 28.3g T:33.1g W:21.5g

🕒 15 minut

DZIEŃ 2

WTOREK

ŚNIADANIE

EKSPRESOWA BUŁKA Z SZYNKĄ Z INDYKA I MOZARELLĄ

LUNCH/OBIAD

INDYK Z CHRZANOWYM PUREE

KOLACJA

SUPERSZYBKI BOWL WITAMINOWY

LISTA SKŁADNIKÓW

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z piersi indyka 200g
Szynka z indyka 105g

Nabiał i jaja

Jogurt naturalny Pilos High Protein (Lidl)
40g
Ser, mozzarella 80g

Przyprawy i zioła

Czosnek granulowany
Mielona papryka chili
Pieprz czarny mielony
Sól biała
Tymianek

Orzechy i ziarna

Słonecznik, nasiona, łuskane 25g

Pieczywo

Bułka pełnoziarnista 80g

Inne

Musztarda 10g
Sos sojowy ciemny 5g

Owoce

Sok z cytryny 12g

Warzywa

Chrzan tarty 20g
Mix sałat (lub rukola) 50g
Ogórek 80g
Oliwki czarne 50g
Pomidor (najlepiej malinowy) 240g
Rukola 60g
Rzodkiewka 30g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 30g
Szczypiorek 2.5g
Ziemniaki 450g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 35g

Ekspresowa bułka z szynką z indyka i mozzarellą

ŚNIADANIE



Ekspresowa bułka z szynką z indyka i mozzarellą

ŚNIADANIE



Składniki

- Ser, mozzarella 80g
- Bułka pełnoziarnista 1 szt. (80g)
- Szynka z indyka 2 plasty (30g)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 2 szt. (30g)
- Rukola 1 garść (20g)
- Pieprz czarny mielony do smaku

Sposób przygotowania

Bułkę przetnij na pół. Suszone pomidory i mozzarellę odsącz z zalewy. Mozzarellę pokrój w plasterki, a suszone pomidory w paski. Na połówkach bułki ułóż rukolę, na niej szynkę, a następnie dodaj plasty mozzarelli i suszone pomidory. Całość dopraw świeżo mielonym pieprzem.

514.8 kcal

B: 33.7g T: 21.4g W: 43.0g

⌚ 7 minut

Indyk z chrzanowym puree

LUNCH



Indyk z chrzanowym puree

LUNCH



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Pomidor malinowy 2 szt. (240g)
- Mięso z piersi indyka 200g
- Rukola 2 garście (40g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g) do smażenia + 1 łyżeczka (5g) do sałaty
- Sok z cytryny 2 łyżeczki (6g)
- Sos sojowy ciemny 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz, czosnek granulowany, mielona papryka chili, tymianek do smaku

Składniki na puree z chrzanem

- Ziemniaki 450g
- Jogurt naturalny Pilos High Protein (Lidl) (40g)
- Chrzan tarty 4 łyżeczki (20 g)
- Sól do smaku

Dla 1 porcji:

396.9 kcal

B: 28.6g T: 9.6g W: 47.0g

Sposób przygotowania

Przygotuj puree ziemniaczane: ziemniaki obierz, umyj i gotuj w osolonej wodzie przez około 20 minut. Po tym czasie je odcedź, dodaj do nich jogurt i chrzan oraz zblenduj wszystko na gładką masę. W tym czasie przygotuj danie. Mięso indyka oczyść, osuszać i pokroić w cienkie plastry. Plastry skrop łyżeczką soku z cytryny, sosem sojowym i oprószyć przyprawami. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy. Smażmięso na rozgrzanej oliwie do lekkiego zarumienienia, czyli przez około 2-4 min z każdej strony (w zależności od grubości plastrów). Zwróć uwagę, aby nie przesuszyć mięsa. Warzywa umyj. Pomidora malinowego pokroić w plastry. Ułóż na talerzu plastry indyka, obok rukolę i pomidory. Warzywa skrop pozostałą oliwą i sokiem z cytryny. Podawaj z puree ziemniaczanym.

Uwaga. Jogurt naturalny Pilos High Protein możesz zastąpić jogurtem greckim.

🕒 25 minut

Indyk z chrzanowym puree

OBIAD



Zjedz drugą porcję dania przygotowanego na lunch.

Dla 1 porcji:

396.9 kcal

B: 28.6g T:9.6g W:47.0g

Superszybki bowl witaminowy

KOLACJA



Superszybki bowl witaminowy

KOLACJA



Składniki

- Ogórek 2 szt. (80g)
- Szynka z indyka 5 plastrów (75g)
- Mix sałat 2 garście (50g)
- Oliwki czarne 50g
- Rzodkiewka 2 szt. (30g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane 25g
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Musztarda 1 łyżeczka (10g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Szczypiorek ½ łyżeczki (2.5g)
- Pieprz czarny mielony do smaku

Sposób przygotowania

Ogórka i rzodkiewkę pokrój w cienkie plasterki. Oliwę zmieszaj z sokiem z cytryny i musztardą. Do pojemnika przełóż sałatę. Dodaj poszarpaną w dloniach szynkę z indyka, ogórką, rzodkiewką i oliwki. Całość polej dressingiem z oliwy, posyp pokrojonym szczypiorkiem oraz słonecznikiem (jeśli masz czas, to możesz wcześniej uprażyć nasiona słonecznika na suchej patelni na złoty kolor) i pieprzem.

490.3 kcal

B: 21.8g T:38.2g W:12.4g

10 minut

DZIEŃ 3

ŚRODA

ŚNIADANIE

OMLET BUDYNIOWY Z MANGO

LUNCH/OBIAD

PENNE Z ŁOSOSIEM I SUSZONYM POMIDOREM

KOLACJA

KANAPKA Z SOSEM JOGURTOWO-CHRZANOWYM

LISTA SKŁADNIKÓW

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży 100g
Łosoś, wędzony 100g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 112g 2 x sztuka
Jogurt naturalny Pilos High Protein (Lidl)
100g
Jogurt typu islandzkiego Skyr 150g
Śmietana, 18% tłuszczy 50g

Przyprawy i zioła

Koper ogrodowy 8g
Mięta (świeża) 1g
Pietruszka, liście 6g
Pieprz czarny mielony
Sól biała

Inne

Czekolada gorzka 12g
Budyń waniliowy bez cukru (proszek) 25g
Soda oczyszczona 2g

Owoce

Mango 140g
Sok z cytryny 3g

Warzywa

Cebula 50g
Chrzan tarty 7.5g
Czosnek 5g
Kiełki brokuła 8g
Mix sałat (lub rukola) 25g
Ogórek 40g
Pomidory koktajlowe 100g
Rzodkiewka 45g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami,
odsącone) 30g

Pieczywo

Chleb żytni na zakwasie 90g

Tłuszcze

Masło klarowane 5g
Oliwa z oliwek 10g

Zbożowe

Makaron penne (pełnoziarnisty) 100g

Omlet budyniowy z mango

ŚNIADANIE



Omlet budyniowy z mango

ŚNIADANIE



Składniki

- Jogurt typu islandzkiego Skyr
1 opakowanie (150g)
- Mango $\frac{1}{2}$ szt. (140g)
- Jaja kurze całe 2 szt. (112g)
- Budyń waniliowy bez cukru (proszek) 25g
- Czekolada gorzka 2 kostki (12g)
- Masło klarowane $\frac{1}{2}$ łyżeczki (5g)
- Soda oczyszczona 2g
- Mięta (świeża) kilka listków

481.5 kcal

B: 34.3g T: 20.9g W: 38.1g

Sposób przygotowania

Jajka, 100g skyru, budyń waniliowy bez cukru i sodę (lub proszek do pieczenia) zmieszaj na gładką masę bez grudek. Tak przygotowaną masę wylej na rozgrzaną patelnię posmarowaną masłem klarowanym i smaż na rumiany kolor z obu stron. Mango obierz i pokrój w plasterki, miętę posiekaj, czekoladę pokrusz. Omlet wyłóż na talerz, posmaruj go pozostałym skyrem, ułóż na nim mango, posyp pokruszoną czekoladą i udekoruj miętą.

10 minut

Penne z łososiem i suszonym pomidorem

LUNCH



Penne z łososiem i suszonym pomidorem

LUNCH



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Makaron penne (pełnoziarnisty) 100g
- Łosoś, świeży 100g
- Pomidory koktajlowe 5 szt. (100g)
- Cebula ½ szt. (50g)
- Śmietana, 18% tłuszcza 2 łyżki (50g)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 2 szt. (30g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Pieprz czarny mielony do smaku

Sposób przygotowania

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Filet z łososia pokrój w grubą kostkę. Oprósz go solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy - zamiast zwykłej oliwy możesz użyć oleju z ziołami ze słoika z suszonymi pomidorami. Smaż łososia około 4 minut z jednej strony, po czym przewróć go na drugą stronę i smaż jeszcze 3 minuty. Zdejmij łososia z patelni, pozostawiając na niej tłuszcz. Posiekaj cebulę i czosnek. Suszone pomidory wyjmij z zalewy i pokrój w paseczki. Na patelnię z tłuszczem po smażeniu łososia wyłóż posiekana cebulę i podsmaż ją na średniej mocy palnika przez około 10 minut, często mieszając. Następnie dodaj posiekany czosnek i suszone pomidory oraz pomidorki koktajlowe. Całość smaż jeszcze przez 3-4 minuty. Po tym czasie na patelnię wylej około 100ml wody. Zmniejsz moc palnika i ciągle mieszając zawartość patelni, dodaj powoli śmietankę. Gdy sos lekko zgęstnieje, możesz go wyłączyć (wystarczy kilka minut). Do sosu dodaj usmażone wcześniej kawałki łososia. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Opcjonalnie możesz dodać szczyptę gałki muszkatołowej oraz kardamonu. Łososia z sosem wyłóż na ugotowany makaron. Posyp posiekana natką.

Dla 1 porcji:

413.3 kcal

B:20.0g T:20.2g W:36.7g

🕒 25 minut

Penne z łososiem i suszonym pomidorem

OBIAD



Zjedz drugą porcję dania przygotowanego na lunch.

Dla 1 porcji:

413.3 kcal

B:20.0g T:20.2g W:36.7g

Kanapka z sosem jogurtowo- chrzanowym

KOLACJA



Kanapka z sosem jogurtowo-chrzanowym

KOLACJA



Składniki

- Jogurt naturalny Pilos High Protein (Lidl) (100g)
- Koper ogrodowy 1 łyżka (8g)
- Chrzan tarty 1-1.5 łyżeczki (5-7.5g)
- Łosoś, wędzony 100g
- Chleb żytni na zakwasie 3 kromki (90g)
- Rzodkiewka 3 szt. (45g)
- Ogórek 1 szt. (40g)
- Mix sałat lub rukola 1 garść (25g)
- Kiełki brokuła lub inne ulubione kiełki 1 łyżka (8g)
- Sok z cytryny 1 łyżeczka (3g)
- Sól, pieprz do smaku

481.2 kcal

B:39.6g T:11.0g W:48.4g

Sposób przygotowania

Przygotuj sos: zmieszaj jogurt z chrzanem (1-1.5 łyżeczki) i posiekany drobno koperkiem. Warzywa umyj. Rzodkiewkę i ogórkę pokrój w cienkie plastry. Łosoś skrop sokiem z cytryny. Na kromkach chleba ułóż sałatę lub rukolę, a na nią plastry łososi. Polej go sosem chrzanowo-koperkowym. Na wierzchu ułóż plastry ogórka i rzodkiewki. Całość udekoruj ulubionymi kiełkami i przypraw do smaku solą i pieprzem.

Uwaga. Jogurt naturalny Pilos High Protein możesz zastąpić jogurtem greckim.

🕒 8 minut

DZIEŃ 4

CZWARTEK

ŚNIADANIE

PROTEINOWY BOWL JOGURTOWY Z OWOCAMI

LUNCH/OBIAD

ROŚLINNY LUNCHBOX

KOLACJA

SERNICZKI Z DŽEMEM TRUSKAWKOWYM

LISTA SKŁADNIKÓW

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 56g 1 x sztuka
Jogurt naturalny Pilos High Protein (Lidl)
330g
Ser twarogowy półtłusty 150g
Ser feta 100g

Orzechy i ziarna

Orzechy włoskie 15g

Przyprawy i zioła

Mięta (świeża) 1g
Cynamon
Mielona słodka papryka
Pieprz czarny mielony
Sól biała

Inne

Budyń waniliowy bez cukru (proszek) 10g
Czekolada gorzka 12g
Dżem 100% owoców (dowolny,
np. truskawkowy) 40g
Proszek do pieczenia 1.5g
Syrop klonowy 20g

Owoce

Borówki amerykańskie 50g
Nektarynka 100g
Pomarańcza 100g
Sok z cytryny 6g

Warzywa

Ciecierzyca (w zalewie) 100g
Mix sałat (lub rukola) 25g
Ogórek 40g
Pomidory koktajlowe 60g
Rzodkiewka 30g

Tłuszcze

Masło klarowane 7.5g
Oliwa z oliwek 10g

Zbożowe

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna 56g
Mąka ryżowa 15g

Proteinowy bowl jogurtowy z owocami

ŚNIADANIE



Proteinowy bowl jogurtowy z owocami

ŚNIADANIE



Składniki

- Jogurt naturalny Pilos High Protein (Lidl) 1 opakowanie (330g)
- Nektarynka 1 szt. (100g)
- Borówki amerykańskie 1 garść (50g)
- Orzechy włoskie 1 łyżka (15g)
- Syrop klonowy 1 łyżka (10g)
- Czekolada gorzka 1 kostka (6g)
- Cynamon $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ łyżeczki do smaku

Sposób przygotowania

Jogurt wymieszaj dokładnie z cynamonem, następnie dodaj do niego kawałki nektarynki, borówki i pokrojone orzechy. Całość polej syropem klonowym i posyp startą na wiórki lub drobno posiekana czekoladą.

Uwaga. Jogurt naturalny Pilos High Protein możesz zastąpić jogurtem greckim.

504.5 kcal

B: 41.4g T:12.4g W:50.7g

⌚ 7 minut

Roślinny lunchbox

LUNCH



Roślinny lunchbox

LUNCH



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Ciecierzyca (w zalewie) 5 łyżek (100g)
- Ser feta 100g
- Pomarańcza ½ szt. (100g)
- Pomidory koktajlowe 3 szt. (60g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna 4 łyżki (56g)
- Ogórek 1 szt. (40g)
- Rzodkiewka 2 szt. (30g)
- Mix sałat 1 garść (25g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Sól, pieprz, mielona słodka papryka (opcjonalnie) do smaku

Dla 1 porcji:

388.5 kcal

B: 16.1g T: 19.1g W: 33.6g

Sposób przygotowania

Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomarańczę obierz i pokrój w kostkę, ogórką i rzodkiewkę w słupki lub plasterki, pomidorki koktajlowe przekrój na pół, fetę pokrój w plasterki. Ciecierzyce odsącz z zalewy. Jeśli masz czas, możesz zmieszać ciecierzyce z łyżeczką oliwy, łyżeczką soku z cytryny i mieloną słodką papryką i uprażyć ją na patelni przez kilka minut. Możesz też pominąć ten krok, wówczas całość oliwy i soku z cytryny wykorzystaj do skropienia dania. Ułóż w lunchboxie komosę, sałatę, ciecierzyce, fetę, pomarańczę, ogórką i rzodkiewkę. Całość skrop pozostałą oliwą zmieszana z sokiem z cytryny.

⌚ 20 minut

Roślinny lunchbox

OBIAD



Zjedz drugą porcję dania przygotowanego na lunch.

Dla 1 porcji:

388.5 kcal

B: 16.1g T: 19.1g W: 33.6g

Serniczki z dżemem truskawkowym

KOLACJA



Serniczki z dżemem truskawkowym

KOLACJA



Składniki

- Ser twarogowy półtłusty 150g
- Jaja kurze całe 1 szt. (56g)
- Dżem 100% owoców (np. truskawkowy lub inny ulubiony) 40g
- Mąka ryżowa 1.5 łyżki (15g)
- Budyń waniliowy bez cukru (proszek) 10g
- Syrop klonowy 1 łyżka (10g)
- Masło klarowane $\frac{1}{2}$ łyżki (7.5g)
- Czekolada gorzka 1 kostka (6g)
- Proszek do pieczenia $\frac{1}{2}$ łyżeczki (1.5g)
- Mięta (świeża) kilka listków

516.0 kcal

B: 36.9g T:22.5g W:49.2g

Sposób przygotowania

Twaróg, jajko, proszek do pieczenia, budyń waniliowy, mąkę i syrop klonowy wymieszaj razem na gładko (lub zblenduj). Na patelni rozgrzej masło klarowane. Nakładaj łyżką ciasto na rozgrzaną patelnię i smaż małe placuszki na złoty kolor z obu stron. Podawaj z dżemem i posiekanaą lub startą na tarce gorzką czekoladą oraz posiekanaą miętą.

⌚ 10 minut

DZIEŃ 5

PIĄTEK

ŚNIADANIE

PLACUSZKI BIAŁKOWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM

LUNCH/OBIAD

PIERŚ Z KURCZAKA W SEZAMIE Z ZIEMNIACZKAMI

KOLACJA

SZYBKA SAŁATKA MAKARONOWA

LISTA SKŁADNIKÓW

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z piersi kurczaka 200g

Nabiał i jaja

Białko jaja kurzego 35g 1 x sztuka
Jaja kurze całe 56g 1 x sztuka

Ser feta 30g
Skyr waniliowy 150g

Orzechy i nasiona

Sezam, nasiona 30g

Przyprawy i zioła

Mielona słodka papryka
Pieprz czarny mielony
Sól biała
Koper ogrodowy 8g

Inne

Makaron z czerwonej soczewicy 50g
Soda oczyszczona 2.5g
Syrop klonowy 10g

Owoce

Awokado 70g
Truskawki, mrożone 100g

Warzywa

Mix sałat (lub rukola) 50g
Ogórek 40g
Oliwki czarne 15g
Pomidor (najlepiej malinowy) 240g
Rukola 20g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 30g
Ziemniaki 280g

Tłuszcze

Masło klarowane 7.5g
Oliwa z oliwek 15g

Zbożowe

Mąka orkiszowa 50g

Placuszki białkowe z sosem truskawkowym

ŚNIADANIE



Placuszki białkowe z sosem truskawkowym

ŚNIADANIE



Składniki

- Truskawki, mrożone 1 szklanka (100g)
- Syrop klonowy 1 łyżka (10g)
- Skyr waniliowy 1 opakowanie (150g)
- Jaja kurze całe 1 szt. (56g)
- Mąka orkiszowa 50g
- Masło klarowane 1 łyżeczka (7.5g)
- Sól 1 szczypta
- Soda oczyszczona ½ łyżeczki (2.5g)

Sposób przygotowania

Truskawki (rozmrózone lub jeśli wolisz - lekko rozmrózone) zblenduj z syropem klonowym. Przygotuj ciasto na placuszki. W tym celu zmieszaj lub zblenduj: skyr, jajko, mąkę, sodę i sól. Na patelni rozgrzej masło klarowane. Nakładaj łyżką ciasto na rozgrzaną patelnię i smaż małe placuszki na złoty kolor z obu stron. Podawaj z musem truskawkowym.

490.1 kcal

B: 29.1g T: 14.3g W: 58.8g

10 minut

Pierś z kurczaka w sezamie z ziemniaczkami

LUNCH



Pierś z kurczaka w sezamie z ziemniaczkami

LUNCH



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Ziemniaki 4 szt. (280g)
- Pomidor 2 szt. (240g)
- Mięso z piersi kurczaka 200g
- Mix sałat lub rukola 2 garści (50g)
- Ogórek 1 szt. (40g)
- Białko jaja kurzego z 1 jajka (35g)
- Sezam, nasiona 3 łyżki (30g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Koper ogrodowy 1 łyżka (8g)
- Mielona słodka papryka $\frac{1}{2}$ łyżeczki (3g)
- Sól, pieprz do smaku

Dla 1 porcji:

396.7 kcal

B: 31.8g T:15.9g W:29.2g

Sposób przygotowania

Ziemniaki obierz, umyj i gotuj w posolonej wodzie przez około 20 minut. Piersi kurczaka przekrój na pół. Możesz je lekko roztłuc tłuczkiem. Mięso oprósź solą, pieprzem i mieloną papryką. Białko jajka roztrzep widelcem i umieść w szerokim, płaskim naczyniu. Na płaski talerz wysyp sezam. Obtaczaj kawałki kurczaka najpierw w jajku, a następnie sezamie (niewielkiej ilości). Smażmięso na patelni, na rozgrzanej oliwie na złoty kolor. W tym czasie umyj warzywa. Pomidory pokrój w ósemki, ogórkaw słupki. Ma talerzu ułóż ugotowane ziemniaki, posyp je koperkiem. Obok ułóż kurczaka, sałatę lub rukolę, ogórka i pomidora.

25 minut

Pierś z kurczaka w sezamie z ziemniaczkami

OBIAD



Zjedz drugą porcję dania przygotowanego na lunch.

Dla 1 porcji:
396.7 kcal

B: 31.8g T:15.9g W:29.2g

Szybka sałatka makaronowa

KOLACJA



Szybka sałatka makaronowa

KOLACJA



Składniki

- Awokado $\frac{1}{2}$ szt. (70g)
- Makaron z czerwonej soczewicy 50g
- Ser feta 30g
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 2 szt. (30g)
- Rukola 1 garść (20g)
- Oliwki czarne 15g
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczką (5g)
- Sól, pieprz do smaku

509.9 kcal

B:21.3g T:29.0g W:37.0g

Sposób przygotowania

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i ostudź. Awokado pokrój w plastry, ser feta w kostkę, a suszone pomidory posiekaj. Zmieszaj wszystkie te składniki z makaronem oraz rukolą, dopraw solą i pieprzem, skrop łyżeczką oliwy z oliwek lub oleju z zalewy z suszonych pomidorów. Na końcu dodaj pokrojone oliwki i wymieszaj.

⌚ 20 minut

DZIEŃ 6

SOBOTA

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z MANGO I CZEKOLADĄ

LUNCH/OBIAD

FILECIKI Z INDYKA Z AROMATYCZNYMI DODATKAMI

KOLACJA

ODŻYWCA Miska z komosą

LISTA SKŁADNIKÓW

Mięso i wyroby mięsne

Boczek w plastrach 15g
Mięso z piersi indyka 200g

Nabiał i jaja

Ser, parmezan 20g
Skyr pitny naturalny 330g

Orzechy i ziarna

Migdały w płatkach 20g

Przyprawy i zioła

Czosnek granulowany
Pieprz czarny mielony
Papryka słodka (mielona, wędzona)
Sól biała

Inne

Czekolada gorzka 6g
Makaron z czerwonej soczewicy 70g
Syrop klonowy 5g

Owoce

Awokado 70g
Mango 140g
Sok z cytryny 9g

Warzywa

Cukinia 150g
Mix sałat (lub rukola) 50g
Ogórek 80g
Papryka zielona 70g
Pietruszka, liście 6g
Pomidory koktajlowe 100g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 25g

Zbożowe

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna 60g
Płatki owsiane (górskie) 40g

Owsianka z mango i czekoladą

ŚNIADANIE



Owsianka z mango i czekoladą

ŚNIADANIE



Składniki

- Skyr pitny naturalny 1 opakowanie (330g)
- Mango $\frac{1}{2}$ szt. (140g)
- Płatki owsiane (górskie) 4 łyżki (40g)
- Czekolada gorzka 1 kostka (6g)
- Syrop klonowy 1 łyżeczka (5g)

506.0 kcal

B: 31.0g T: 11.3g W: 67.5g

Sposób przygotowania

Zalej płatki owsiane wrzątkiem w takiej ilości, żeby woda całkowicie zakryła płatki. Odczekaj co najmniej 15 minut. W tym czasie obierz mango i pokrój je w plasterki lub kostkę, a czekoladę zetrzyj na wiórki. W miseczce zmieszaj płatki ze skyrkiem i syropem klonowym. Na wierzchu ułóż pokrojone mango, a całość posyp wiórkami czekolady.

⌚ 20 minut

Fileciki z indyka z aromatycznymi dodatkami

LUNCH



Fileciki z indyka z aromatycznymi dodatkami

LUNCH



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Makaron z czerwonej soczewicy 70g
- Mięso z piersi indyka 200g
- Cukinia $\frac{1}{2}$ szt. (150g)
- Papryka zielona $\frac{1}{2}$ szt. (70g)
- Mix sałat lub rukola 2 garście (50g)
- Ogórek 1 szt. (40g)
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Migdały w płatkach 2 łyżki (20g)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) $\frac{1}{2}$ -1 łyżeczka (2.5-5g)
- Czosnek granulowany, sól, pieprz do smaku

Dla 1 porcji:

395.6 kcal

B: 33.1g T:17.2g W:25.0g

Sposób przygotowania

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Filet z indyka oczyść z błonek i kostek. Pokrój na plastry i rozbij lekko tłuczkiem. Wymieszaj sól, pieprz, paprykę, czosnek i $\frac{1}{2}$ łyżki soku z cytryny (lub limonki) z 1 łyżką oliwy. Taką mieszanką natrzyj płaty indyka. Jeśli masz czas, odłóż do zamarynowania. Usmaż indyka na rozgrzanej patelni grillowej (ewentualnie na zwykłej patelni) bez dodatku tłuszczu na złoty kolor (w zależności od grubości plastrów - po 3-5 minut z każdej strony). Warzywa umyj i osuszM. Cukinię i ogórką pokrój w słupki, paprykę pokrój w paski. Na talerzu ułóż sałatę lub rukolę, na niej pokrojone warzywa i skrop całość pozostałą oliwą i sokiem z cytryny. Na zieleninie ułóż piersi indyka i posyp je płatkami migdałowymi (jeśli masz czas, możesz je uprażyć na złoto na suchej patelni). Podawaj z ugotowanym makaronem.

⌚ 20 minut

Fileciki z indyka z aromatycznymi dodatkami

OBIAD



Zjedz drugą porcję dania przygotowanego na lunch.

Dla 1 porcji:

395.6 kcal

B: 33.1g T:17.2g W:25.0g

Odżywcza miska z komosą

KOLACJA



Odżywcza miska z komosą

KOLACJA



Składniki

- Pomidory koktajlowe 5 szt. (100g)
- Awokado $\frac{1}{2}$ szt. (70g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna 60g
- Ogórek 1 szt. (40g)
- Ser, parmezan 20g
- Boczek w plastrach 1 plaster (15g)
- Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5g)
- Sok z cytryny $\frac{1}{2}$ łyżeczkę (3g)

507.9 kcal

B: 22.6g T: 26.0g W: 42.0g

Sposób przygotowania

Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Boczek podsmaż na suchej patelni na złoty kolor. Umyj warzywa. Awokado pokrój w plasterki, ogórka w słupki, parmezan zetrzyj za pomocą obieraczki do warzyw na cienkie płatki (możesz go również zetrzeć na tarce), natkę posiekaj. Ugotowaną komosę wyłóż na talerz. Ułóż na niej awokado, pomidorki i ogórk. Skrop całość oliwą i sokiem z cytryny. Posyp danie parmezanem, udekoruj natką, a na górze ułóż chipsa z boczku.

⌚ 20 minut

DZIEŃ 7

NIEDZIELA

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI Z TRUSKAWKOWĄ WKŁADKĄ



LUNCH/OBIAD

ŁOSÓŚ Z PIECZONYM BROKUŁEM I RZODKIEWKAMI

KOLACJA

DOMOWE KANAPKI Z JAJKIEM

LISTA SKŁADNIKÓW

Mięso i wyroby mięsne

Szynka z indyka 45g

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży 200g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 168g 3 x sztuka
Jogurt Skyr truskawkowy 300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszcza 85g

Przyprawy i zioła

Bazylia (suszona)
Czosnek granulowany
Mielona papryka (wędzona)
Pieprz czarny mielony
Sól biała
Tymianek

Inne

Czekolada gorzka 12g
Musztarda 30g
Syrop klonowy 20g

Owoce

Sok z cytryny 6g
Truskawki, mrożone 200g

Warzywa

Brokuły 200g
Cukinia 150g
Pomidor (najlepiej malinowy) 120g
Rukola 20g
Rzodkiewka 165g
Szczypiorek 5g

Pieczywo

Chleb żytni na zakwasie 90g

Tłuszcze

Masło klarowane 15g
Oliwa z oliwek 15g

Zbożowe

Makaron penne (pełnoziarnisty) 50g
Mąka orkiszowa 80g

Naleśniki z truskawkową wkładką

ŚNIADANIE



Naleśniki z truskawkową wkładką

ŚNIADANIE



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Jogurt Skyr truskawkowy
2 opakowania (300g)
- Truskawki, mrożone 200g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszcza
około 1/3 szklanki (85g)
- Woda około 1/3 szklanki (85g)
- Mąka orkiszowa lub pszenna 80g
- Jaja kurze całe 1 szt. (56g)
- Syrop klonowy 2 łyżki (20g)
- Masło klarowane 1 łyżka (15g)
- Czekolada gorzka 2 kostki (12g)
- Sól biała 1 szczypta

479.5 kcal

B: 26.0g T:14.4g W:41.7g

Sposób przygotowania

Truskawki (rozmrożone lub jeśli wolisz - lekko rozmrożone) zblenduj z syropem klonowym. W osobnym naczyniu zmiksuj mąkę z jajkiem, mlekiem, wodą i szczyptą soli. Smaż naleśniki na rozgrzanej patelni cienko posmarowanej masłem klarowanym na złoty kolor (z obu stron). Gotowe naleśniki podawaj ze skyrem truskawkowym i musem truskawkowym.

🕒 15 minut

Łosoś z pieczonym brokułem i rzodkiewkami

LUNCH



Łosoś z pieczonym brokułem i rzodkiewkami

LUNCH



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Łosoś, świeży 200g
- Brokuły 200g
- Cukinia ½ szt. (150g)
- Rzodkiewka 8 szt. (120g)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) 50g
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczki (15g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Sól, pieprz, tymianek, bazylią suszoną, czosnek granulowany, papryka mielona wędzona lub inne ulubione przyprawy do smaku

Dla 1 porcji:

423.6 kcal

B: 29.0g T:22.9g W:22.7g

Sposób przygotowania

Łososia skrop sokiem z cytryny, posyp tymiankiem i solą. Cukinię pokrój w plasterki, brokuła podziel na różyczki, rzodkiewkę pokrój w połówki. Na blaszce do pieczenia ułóż papier do pieczenia i posmaruj go cienko 1 łyżeczką oliwy. Warzywa ułóż na blaszce i skrop je pozostałą oliwą z oliwek. Posyp je solą, a następnie ulubionymi przyprawami, np. rzodkiewkę papryką wędzoną, cukinię bazylią, a brokuła czosnkiem granulowanym. Obok warzyw połóż łososia. Piecz w 180°C przez 20-25 minut. W tym czasie ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wyłóż makaron na talerz, następnie upieczone warzywa, a na końcu łososia.

🕒 35 minut

Łosoś z pieczonym brokułem i rzodkiewkami

OBIAD



Zjedz drugą porcję dania przygotowanego na lunch.

Dla 1 porcji:

423.6 kcal

B: 29.0g T:22.9g W:22.7g

Domowe kanapki z jajkiem

KOLACJA



Domowe kanapki z jajkiem

KOLACJA



Składniki

- Pomidor malinowy 1 szt. (120g)
- Jaja kurze całe 2 szt. (112g)
- Chleb żytni na zakwasie 3 kromki (90g)
- Szynka z indyka 3 plasterki (45g)
- Rzodkiewka 3 szt. (45g)
- Musztarda 3 łyżeczki (30g)
- Rukola 1 garść (20g)
- Szczypiorek 1 łyżeczkę (5g)
- Sól, pieprz do smaku

478.5 kcal

B: 30.2g T:15.4g W:48.2g

Sposób przygotowania

Włóż jajka do zimnej wody, wodę zagotuj i gotuj jajka 4-5 minut od momentu, aż woda zacznie wrzeć. Pomidory i rzodkiewkę pokrój w plastry, szczypiork posiekaj. Ugotowane jajka obierz i pokrój w plastry. Chleb posmaruj cienko musztardą. Na kanapkach ułóż szynkę, rukolę, plastry jajek, pomidora i rzodkiewkę. Posyp kanapki szczypiorkiem. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

8 minut

Michał Kot

Dietetyka hormonalna kobiet



michalkot.pl



michaalkr@gmail.com



[@michal.kot](https://www.instagram.com/michal.kot)

Kopiowanie, reprodukowanie, odtwarzanie w jakiejkolwiek
formie - również częściowe - bez zgody właściciela
praw autorskich jest zabronione