

MICHAŁ KOT



DIETA PCOS & INSULINOOPORNOŚĆ



DIETA PCOS & INSULINOOPORNOŚĆ

1800kcal

BIAŁKO
~20%

TŁUSZCZE
~45%

WĘGLOWODANY
~35%

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
DZIEŃ 1 PONIEDZIAŁEK	SZAKSZUKA NA SZPINAKU Z PIECZARKAMI	ZIELONY SZEJK ZE SZPINAKIEM, KIWI I AWOKADO	KURCZAK PO TAJSKU Z RYŻEM I PAPRYKĄ	BIAŁY KREM Z KALAFIORA I PIETRUSZKI
	1805,4 KCAL	B: 84,6g T:97,2g	WP:126,3g F:34,5g	WW:13,0g
DZIEŃ 2 WTOREK	SMOOTHIE BOWL Z AWOKADO, KIWI I ORZECHAMI	KOMOSA RYŻOWA Z GRUSZKĄ I SZPINAKIEM	LECZO WARZYWNE Z INDYKIEM I KOMOSĄ	SAŁATKA Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ I SUSZONYM POMIDOREM
	1795,2 KCAL	B: 80,9g T:91,9g	WP:147,5g F:39,8g	WW:14,5g
DZIEŃ 3 ŚRODA	GUacamole z kolendrą i suszonym pomidorem	MIX SAŁAT Z CIECIERZYCĄ, PAPRYKĄ I PESTKAMI DYNI	KASZA Z INDYKIEM W POMIDORACH	MAKARON WARZYWNY Z JAJKIEM I CZARNUSZKĄ
	1791,0 KCAL	B: 81,1g T:94,5g	WP:139,9g F:34,4g	WW:13,7g
DZIEŃ 4 CZWARTEK	SAŁATKA Z AWOKADO, ŁOSOSIEM I GRANATEM	ZESTAW LUNCHOWY Z TUŃCZYKIEM I RZODKIEWKĄ	KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI I CZARNUSZKĄ	KREM Z CUKINII I POMIDORÓW ZE ŚWIEŻĄ BAZYLIĄ
	1798,6 KCAL	B: 80,8g T:94,8g	WP:128,3g F:49,4g	WW:13,0g
DZIEŃ 5 PIĄTEK	JAJECZNICA Z CEBULKĄ, PESTKAMI DYNI I POMIDOREM	KOLOROWA SAŁATKA Z CIECIERZYCY	TOFU W SOSIE KOKOSOWO-POMIDOROWYM Z KOLENDRĄ	KOMOSA RYŻOWA Z BORÓWKAMI, MIĘTĄ I MIGDAŁAMI
	1811,8 KCAL	B: 78,4g T:98,3g	WP:134,5g F:36,2g	WW:13,2g
DZIEŃ 6 SOBOTA	SAŁATKA Z GRUSZKĄ, ORZECHAMI I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ	MIĘTOWE SMOOTHIE Z CZERWONYCH OWOCÓW	KURCZAK Z BROKUŁEM I KAWAŁKAMI POMARAŃCZY	GRZANKI Z POMIDOREM, RUKOLĄ I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ
	1793,9 KCAL	B: 81,5g T:92,1g	WP:147,0g F:28,9g	WW:14,7g
DZIEŃ 7 NIEDZIELA	OWSIANKA Z KAKAO, CYNAMONEM I MALINAMI	KOKOSOWY SZEJK MALINOWO-TRUSKAWKOWY	KOMOSA RYŻOWA Z TUŃCZYKIEM I AWOKADO	LEKKA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, OGÓRKIEM I NERKOWCAMI
	1810,1 KCAL	B: 81,7g T:100,7g	WP:128,7g F:37,6g	WW:12,9g

LISTA ZAKUPÓW

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z piersi indyka, bez skóry 300g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 275g
Szynka parmeńska (Prosciutto) 130g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 8 x sztuka

Napoje

Napój migdałowy 1050ml
Mleko kokosowe REAL THAI 270ml

Orzechy i ziarna

Dynia, pestki, łuskane 40g
Kakao 16%, proszek 10g
Migdały 15g
Migdały w płatkach 20g
Nasiona chia 5g
Orzechy brazylijskie 6 x sztuka
Orzechy laskowe 30g
Orzechy nerkowca (bez soli) 15g
Orzechy włoskie 45g
Sezam, nasiona 25g
Siemię lniane (świeże mielone) 5g
Słonecznik, nasiona, łuskane 10g

Owoce i warzywa

Awokado 3,5 x sztuka
Bakłażan 0,5 x sztuka
Bazylia (świeża) 16 x listek
Borówki amerykańskie 2 x garść
Brokuły 200g
Cebula 1,5 x sztuka
Cebula czerwona 0,5 x sztuka
Ciecierzyca (w zalewie) 250g
Cukinia 3 x sztuka
Cytryna 0,6 x sztuka
Czosnek 8 x ząbek
Granat 0,5 x sztuka
Gruszka 2 x sztuka
Kalafior 0,5 x sztuka
Kiełki brokułu 25g
Kiwi 2 x sztuka
Koper ogrodowy 2 x łyżka
Limonka 2 x sztuka
Maliny 2 x garść
Maliny, mrożone 60g
Marchew 1 x sztuka
Mix sałat 2 x garść
Mięta (świeża) 3 x łyżka
Ogórek zielony gruntowy 4 x sztuka
Oliwki czarne 15g
Papryka czerwona 2,5 x sztuka

Papryka zielona 0,5 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża 9 x sztuka
Pietruszka, korzeń 2 x sztuka
Pietruszka, natka 9 x łyżeczka
Pomarańcza 1,5 x sztuka
Pomidor 9 x sztuka
Pomidory koktajlowe 25 x sztuka
Roszponka 7 x garść
Rukola 4 x garść
Rzodkiewka 5 x sztuka
Suszone pomidory 11 x sztuka
Szpinak 8 x garść
Truskawki, mrożone 250g
Wiśnie bez pestek, mrożone 100g

Pieczywo

Chleb żytni na zakwasie 10 x kromka

Ryby i owoce morza

Tuńczyk w sosie własnym 260g
Łosoś, wędzony 110g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 255ml

Zbożowe

Kasza gryczana 150g
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna 215g
Płatki owsiane (górskie) 70g
Ryż basmati 110g

Inne

Tofu naturalne 200g
Erytrol / Erytrytol
Passata pomidorowa (przecier) 150g

Przyprawy i zioła

Bazylia (suszona)
Curry
Cynamon
Czarnuszka
Imbir mielony
Kolendra (świeża)
Kurkuma
Mielona gałka muszkatołowa
Oregano (suszone)
Pieprz czarny mielony
Sól biała
Tymianek

DZIEŃ 1

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

SZAKSZUKA NA SZPINAKU Z PIECZARKAMI

DRUGIE ŚNIADANIE

ZIELONY SZEJK ZE SZPINAKIEM, KIWI I AWOKADO

OBIAD

KURCZAK PO TAJSKU Z RYŻEM I PAPRYKĄ

KOLACJA

BIAŁY KREM Z KALAFIORA I PIETRUSZKI



Szakszuka na szpinaku z pieczarkami

ŚNIADANIE



Szakszuka na szpinaku z pieczarkami

ŚNIADANIE



Składniki

- Jaja kurze 3 szt.
- Pomidor 1 szt.
- Pieczarki 5 szt.
- Szpinak 3 garście
- Oliwa z oliwek 15ml
- Sól / pieprz / oregano
- Natka pietruszki 3 łyżeczki
- Chleb żytni na zakwasie 1 kromka

Sposób przygotowania

Pieczarki pokrój w plastry, a pomidora w kostkę. Na oliwie podduś pieczarki, szpinak i pomidora. Dopraw, zrób trzy miejsca i wbij jajka. Szakszuka będzie gotowa, kiedy jajka się lekko zetną. Całość posyp natką pietruszki. Podaj z chlebem żytnim.

504,6 kcal

B: 29,1g T:32,7g W:18,9g

Zielony szejk ze szpinakiem, kiwi i awokado

DRUGIE ŚNIADANIE



Zielony szejk ze szpinakiem, kiwi i awokado

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Napój migdałowy 150ml
- Kiwi 1 szt.
- Awokado $\frac{1}{2}$ szt.
- Szpinak 2 garście
- Orzechy włoskie 15g

296,7 kcal

B: 6,7g T:22g

W:18,5g

Sposób przygotowania

Zmiksuj wszystkie składniki razem, a orzechy podaj oddzielnie.

Kurczak po tajsku z ryżem i papryką

OBIAD



Kurczak po tajsku z ryżem i papryką

OBIAD



Składniki

- Ryż basmati 50g
- Filet z piersi kurczaka 125g
- Papryka czerwona $\frac{1}{2}$ szt.
- Mleko kokosowe REAL THAI 60ml
- Sól / pieprz / curry
- Czosnek 2 ząbki
- Kolendra (świeża) 9-10 listków
- Oliwa z oliwek 10ml
- Limonka $\frac{1}{2}$ szt.

Sposób przygotowania

Ugotuj ryż. Paprykę pokrój w paski, amięso w kostkę. Następnie dopraw je solą, pieprzem i curry. Na oliwie podsmaż kurczaka i czosnek przeciśnieięty przez praskę. Dodaj paprykę, następnie mleko kokosowe i duś pod przykryciem. Po kilku minutach dodaj sok z limonki, a całe danie posyp świeżą kolendrą.

604,8 kcal

B: 35,1g T:26,2g W:48,4g

Biały krem z kalafiora i pietruszki

KOLACJA



Biały krem z kalafiora i pietruszki

KOLACJA



Składniki

- Kalafior $\frac{1}{2}$ małej szt. (200g)
- Korzeń pietruszki 2 szt.
- Nasiona słonecznika
1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek 10ml
- Sól / pieprz / oregano / kurkuma / imbir mielony
- Chleb żytni na zakwasie 2 kromki
- Natka pietruszki 1 łyżka

399,3 kcal

B: 13,7g T: 16,3g W: 40,1g

Sposób przygotowania

Pietruszkę obierz, pokrój w kostkę i podduś na oliwie z oliwek w garnku. Dodaj różyczki kalafiora, zalej wodą i gotuj do miękkości warzyw. Całość dopraw i zmiksuj na krem. Przed podaniem posyp słonecznikiem i natką. Podaj z chlebem żytnim.

DZIEŃ 2

WTOREK

ŚNIADANIE

SMOOTHIE BOWL Z AWOKADO, KIWI I ORZECHAMI

DRUGIE ŚNIADANIE

KOMOSA RYŻOWA Z GRUSZKĄ I SZPINAKIEM

OBIAD

LECZO WARZYWNE Z INDYKIEM I KOMOSĄ

KOLACJA

SAŁATKA Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ I SUSZONYM POMIDOREM

Smoothie bowl z awokado, kiwi i orzechami

ŚNIADANIE



Smoothie bowl z awokado, kiwi i orzechami

ŚNIADANIE



Składniki

- Napój migdałowy 150ml
- Awokado 1 szt.
- Truskawki (mrożone) 2 garście
- Kiwi 1 szt.
- Nasiona chia 1 łyżeczka (5g)
- Orzechy laskowe 20g

Sposób przygotowania

Zmiksuj awokado z truskawkami i napojem migdałowym na jednolitą masę i przełóż do miseczki. Całość posyp nasionami chia, a na wierzch wyłoż orzechy laskowe i plastry kiwi.

494,6 kcal

B: 8,8g T:38g

W:26,5g

Komosa ryżowa z gruszką i szpinakiem

DRUGIE ŚNIADANIE



Komosa ryżowa z gruszka i szpinakiem

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Gruszka 1 szt.
- Komosa ryżowa 50g
- Limonka $\frac{1}{2}$ szt.
- Szpinak 1 garść
- Oliwa z oliwek 5ml
- Świeża mięta 5-6 listków

310 kcal

B: 8,7g

T: 8,3g

W: 25,2g

Sposób przygotowania

Ugotuj komosę. Sok z limonki wymieszaj z oliwą z oliwek. Gruszkę pokrój w kostkę. Wrzuć do lunch boxa szpinak, komosę i kawałki gruszki, a całość polej sosem. Wierzch udekoruj świeżą miętą.

Leczo warzywne z indykiem i komosą

OBIAD



Leczo warzywne z indykiem i komosą

OBIAD



Składniki

- Filet z piersi indyka 150g
- Pomidor 1 szt.
- Cukinia $\frac{1}{2}$ szt. (150g)
- Bakłażan $\frac{1}{2}$ szt. (100g)
- Cebula $\frac{1}{2}$ szt.
- Komosa ryżowa 50g
- Oliwa z oliwek 15ml
- Pestki dyni 10g
- Sól / pieprz / oregano / bazylia

Sposób przygotowania

Warzywa oraz mięso pokrój w kostkę. Podsmaż na oliwie mięso i cebulę. Dodaj warzywa, przyprawy i dus pod przykryciem do miękkości. Całość posyp przed podaniem pestkami dyni oraz ugotowaną komosą.

591,9 kcal

B: 43,6g T:24,2g W:44,5g

Sałatka z szynką parmeńską i suszonym pomidorem

KOLACJA



Sałatka z szynką parmeńską i suszonym pomidorem

KOLACJA



Składniki

- Szpinak 2 garście
- Szynka parmeńska (Prosciutto) 50g
- Suszone pomidory 6 szt.
- Pomarańcza $\frac{1}{2}$ szt.
- Oliwa z oliwek 15ml
- Czarnuszka $\frac{1}{2}$ łyżeczki

Sposób przygotowania

Szynkę i pomidory posiekaj, a pomarańczę obierz i podziel na kawałki. Wrzuć do miski szpinak, szynkę, pomidory i pomarańczę, a całość polej oliwą i posyp czarnuszką.

398,6 kcal

B: 19,8g T: 21,5g W: 29,2g

DZIEŃ 3

ŚRODA

ŚNIADANIE

GUACAMOLE Z KOLENDRA I SUSZONYM POMIDOREM

DRUGIE ŚNIADANIE

MIX SAŁAT Z CIECIERZYCA, PAPRYKA I PESTKAMI DYNI

OBIAD

KASZA Z INDYKIEM W POMIDORACH

KOLACJA

MAKARON WARZYWNY Z JAJKIEM I CZARNUSZKĄ

Guacamole z kolendrą i suszonym pomidorem

ŚNIADANIE



Guacamole z kolendrą i suszonym pomidorem

ŚNIADANIE



Składniki

- Awokado ½ szt.
- Suszone pomidory 5 szt.
- Limonka ½ szt.
- Oliwa z oliwek 10ml
- Świeża kolendra 5-6 listków
- Sól / pieprz
- Chleb żytni na zakwasie 2 kromki
- Napój migdałowy 250ml

Sposób przygotowania

Awokado rozgnieć widelcem, dodaj sok z limonki, oliwę z oliwek, świeżą kolendrę, szczyptę soli i pieprzu. Następnie wszystko wymieszaj. Posmaruj kromki pastą, a na wierzch wyłóż posiekane suszonye pomidory. Podaj z napojem migdałowym do picia.

482,1 kcal

B: 11,3g T: 25,7g W: 53,2g

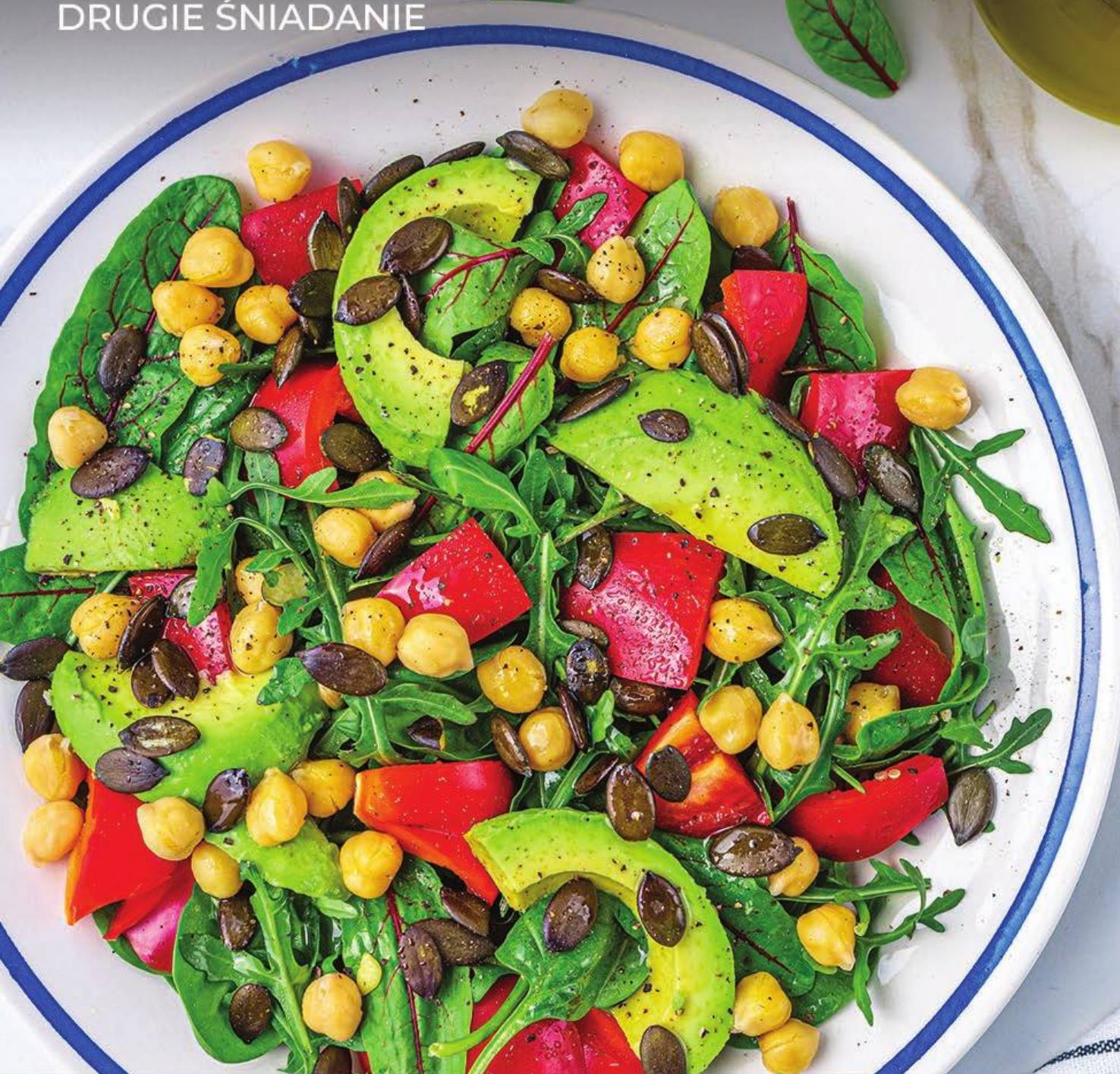
Mix sałat z ciecierezycą, papryką i pestkami dyni

DRUGIE ŚNIADANIE



Mix sałat z ciecierzycą, papryką i pestkami dyni

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Mix sałat 2 garście
- Ciecierzycą (z puszek lub ugotowana) 100g
- Awokado $\frac{1}{2}$ szt.
- Papryka czerwona $\frac{1}{2}$ szt.
- Oliwa z oliwek 10ml
- Pestki dyni 10g

Sposób przygotowania

Wrzuć do miski mix sałat, odsączoną ciecierzycę, dodaj pokrojone awokado i paprykę, a całość polej oliwą z oliwek i posyp pestkami dyni.

308,3 kcal

B: 10,3g T: 17,8g

W: 20,6g

Kasza z indykiem w pomidorach

OBIAD



Kasza z indykiem w pomidorach

OBIAD



Składniki

- Kasza gryczana 75g
- Filet z piersi indyka 150g
- Pomidor 1 szt.
- Pomidory koktajlowe 7 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Sól / pieprz / oregano / tymianek
- Oliwa z oliwek 15ml
- Świeża bazylija 5-7 listków

Sposób przygotowania

Ugotuj kaszę. Pomidory i mięso pokrój w kostkę. Na oliwie podsmaż czosnek i indyka. Dodaj pomidory, przyprawy i duś do miękkości. Całość wymieszaj z kaszą, a wierzch posyp bazylią.

589,6 kcal

B: 41,7g T:18,8g W:58,7g

Makaron warzywny z jajkiem i czarnuszką

KOLACJA



Makaron warzywny z jajkiem i czarnuszką

KOLACJA



Składniki

- Cukinia $\frac{1}{3}$ szt. (100g)
- Marchew 1 szt.
- Oregano / sól / pieprz
- Jaja kurze na twardo 2 szt.
- Czarnuszka $\frac{1}{2}$ łyżeczki
- Sezam 10g
- Oliwa z oliwek 15ml

411 kcal

B: 17,8g T: 32,2g W: 7,4g

Sposób przygotowania

Zrób obieraczką do warzyw "spaghetti" z cukinii i marchewki. Podduś na oliwie warzywa, dopraw i posyp sezamem oraz czarnuszką. Wyłóż na talerz, a na wierzch podaj połówki jajek na twardo.

DZIEŃ 4

CZWARTEK

ŚNIADANIE

SAŁATKA Z AWOKADO, ŁOSOSIEM I GRANATEM

DRUGIE ŚNIADANIE

ZESTAW LUNCHOWY Z TUŃCZYKIEM I RZODKIEWKĄ

OBIAD

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI I CZARNUSZKĄ

KOLACJA

KREM Z CUKINII I POMIDORÓW ZE ŚWIEŻĄ BAZYLIĄ

Sałatka z awokado, łososiem i granatem

ŚNIADANIE



Sałatka z awokado, łososiem i granatem

ŚNIADANIE



Składniki

- Roszponka 2 garście
- Awokado 1 szt.
- Łosoś wędzony 60g
- Granat $\frac{1}{2}$ szt.
- Oliwa z oliwek 10ml
- Limonka $\frac{1}{2}$ szt.
- Pomidory koktajlowe 6 szt.

Sposób przygotowania

Awokado pokrój w kostkę, łososia posiekaj, a pomidorki przekrój na pół. Oliwę wymieszaj z sokiem z limonki. Wrzuć do miski roszponkę, awokado, pomidorki, łososia oraz pestki granatu, a całość polej sosem.

503,7 kcal

B: 18,6g T: 37,5g W: 19,2g

Zestaw lunchowy z tuńczykiem i rzodkiewką

DRUGIE ŚNIADANIE



Zestaw lunchowy z tuńczykiem i rzodkiewką

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Roszponka 3 garście
- Tuńczyk w sosie własnym 110g
- Rzodkiewka 5 szt.
- Kiełki brokułu 25g
- Oliwa z oliwek 10ml
- Czarnuszka 3 łyżeczki

Sposób przygotowania

Tuńczyka odsącz i podziel na kawałki. Wrzuć do pudełka na lunch roszonkę, kawałki tuńczyka, rzodkiewkę i kiełki, a całość skrop oliwą z oliwek i posyp czarnuszką.

286,3 kcal

B: 28,7g T:13,9g W:5,1g

Kasza gryczana z warzywami i czarnuszką

OBIAD



Kasza gryczana z warzywami i czarnuszką

OBIAD



Składniki

- Kasza gryczana 75g
- Pieczarki 4 szt.
- Papryka czerwona 1 szt.
- Cukinia $\frac{1}{2}$ szt. (150g)
- Czosnek 2 ząbki
- Oliwa z oliwek 15ml
- Czarnuszka 2 łyżeczki (10g)
- Sezam 2 łyżeczki (10g)
- Sól / pieprz / tymianek / oregano

Sposób przygotowania

Ugotuj kaszę. Warzywa pokrój w kostkę. Podrusz na oliwie posiekany czosnek i warzywa. Całość dopraw, wymieszaj z kaszą i posyp czarnuszką oraz sezamem.

602,9 kcal

B: 20g T: 26g

W: 62,9g

Krem z cukinii i pomidorów ze świeżą bazylią

KOLACJA



Krem z cukinii i pomidorów ze świeżą bazylią

KOLACJA



Składniki

- Cukinia 1 szt. (300g)
- Pomidor 3 szt.
- Cebula 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Oliwa z oliwek 10ml
- Kurkuma / sól / pieprz
- Gałka muszkatołowa / oregano
- Świeża bazylia 5-6 listków
- Pestki dyni 10g
- Chleb żytni na zakwasie 1 kromka

Sposób przygotowania

Na oliwie w garnku podsmaż czosnek przecisnięty przez praskę i cebulę pokrojoną w kostkę. Dodaj cukinię i pomidory pokrojone w kostkę, zalej wodą i gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Całość zmiksuj na krem i posyp świeżą bazylią i pestkami dyni. Podaj z chlebem żytnim.

405,7 kcal

B: 13,5g T: 17,4g W: 41,1g

DZIEŃ 5

PIĄTEK

ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z CEBULKĄ, PESTKAMI DYNI I POMIDOREM

DRUGIE ŚNIADANIE

KOLOROWA SAŁATKA Z CIECIERZYCY

OBIAD

TOFU W SOSIE KOKOSOWO-POMIDOROWYM Z KOLENDRA

KOLACJA

KOMOSA RYŻOWA Z BORÓWKAMI, MIĘTĄ I MIGDAŁAMI

Jajecznica z cebulką, pestkami dyni i pomidorem

ŚNIADANIE



Jajecznica z cebulką, pestkami dyni i pomidorem

ŚNIADANIE



Składniki

- Jaja kurze 3 szt.
- Pomidor 1 szt.
- Czerwona cebula $\frac{1}{2}$ szt.
- Pestki dyni 10g
- Oliwa z oliwek 10ml
- Świeża bazylia 4-5 listków
- Sól / pieprz / kurkuma
- Chleb żytni na zakwasie 1 kromka

Sposób przygotowania

Pomidora i cebulkę pokrój w kostkę. Na oliwie podrusz cebulkę i pomidora, następnie wbij jajka i usmaż jajecznicę. Dopraw solą, pieprzem i kurkumą. Całość posyp pestkami dyni i udekoruj świeżą bazylią. Podaj z chlebem żytnim.

497,4 kcal

B: 27g

T: 31,7g

W: 21,4g

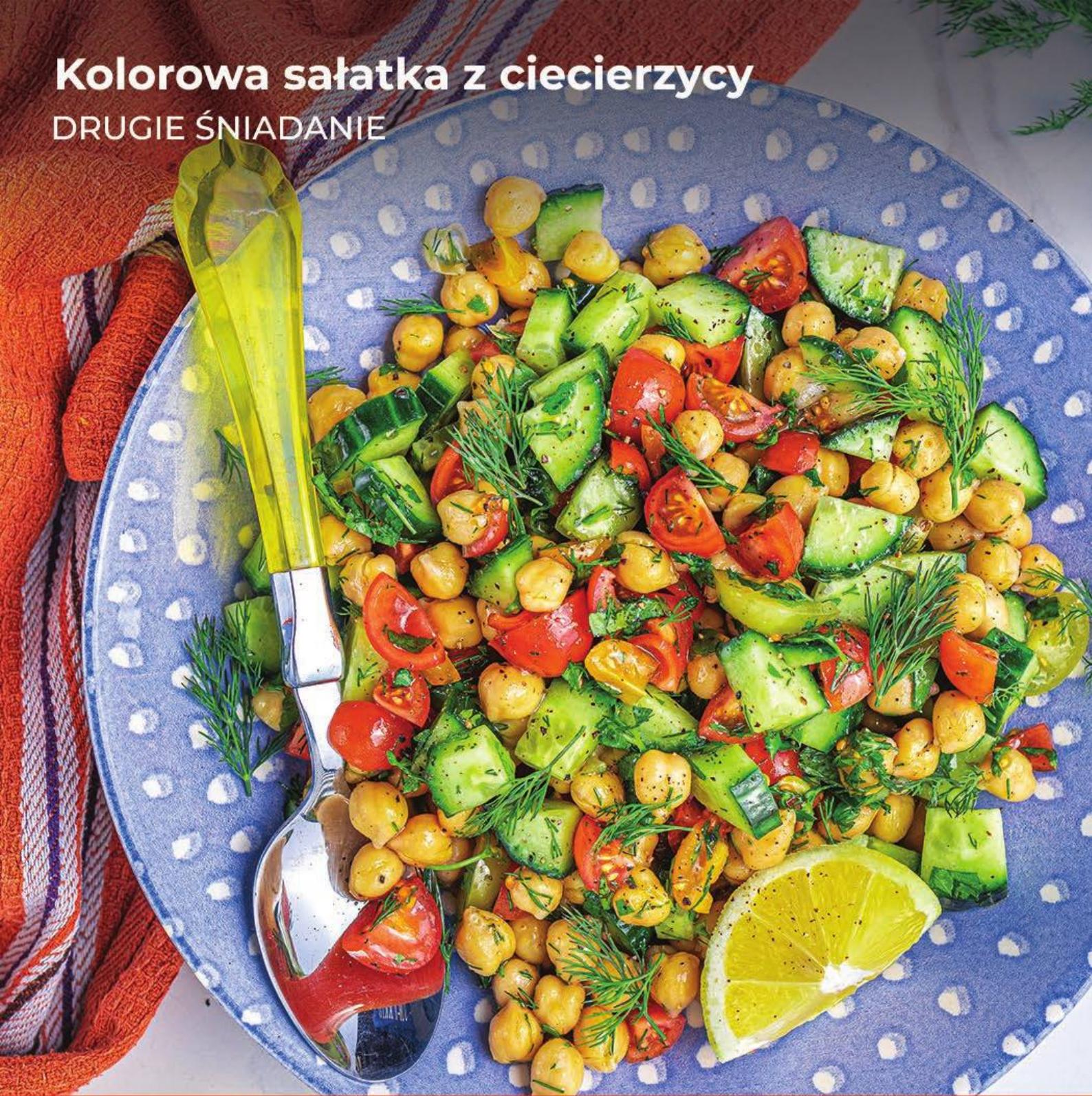
Kolorowa sałatka z cieciorki

DRUGIE ŚNIADANIE



Kolorowa sałatka z ciecierzycy

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Ciecierzycę 150g
(z puszki lub ugotowana)
- Pomidory koktajlowe 7 szt.
- Ogórek zielony 120g
- Natka pietruszki 2 łyżeczki
- Koper ogrodowy 2 łyżki
- Oliwa z oliwek 5g
- Sól / pieprz

Sposób przygotowania

Ciecierzycę odsącz na sitku, dodaj do niej pokrojonego w kostkę ogórka. Pomidorki pokrój w ćwiartki i dodaj do sałatki, wraz z posiekany koperkiem i pietruszką. Posól i dopraw pieprzem do smaku i polej oliwą z oliwek.

309 kcal

B: 13,6g

T: 9,7g

W: 32,3g

Tofu w sosie kokosowo-pomidorowym z kolendrą

OBIAD



Tofu w sosie kokosowo-pomidorowym z kolendrą

OBIAD



Składniki

- Tofu twarde - naturalne 200g
- Mleko kokosowe Real Thai 120ml
- Przecier pomidorowy 150ml
- Papryka czerwona ½ szt.
- Papryka zielona ½ szt.
- Cukinia 150g
- Świeża kolendra 5-7 listków
- Sól / pieprz / imbir mielony / kurkuma
- Oliwa z oliwek 10ml

Sposób przygotowania

Paprykę pokrój w paski, a tofu i cukinię w kostkę. Podsmaż na oliwie tofu i warzywa. Dodaj mleko kokosowe, przecier, przyprawy i duś pod przykryciem. Gotowe danie posyp świeżą kolendrą.

607,1 kcal

B: 24,1g T: 43,4g W: 25,5g

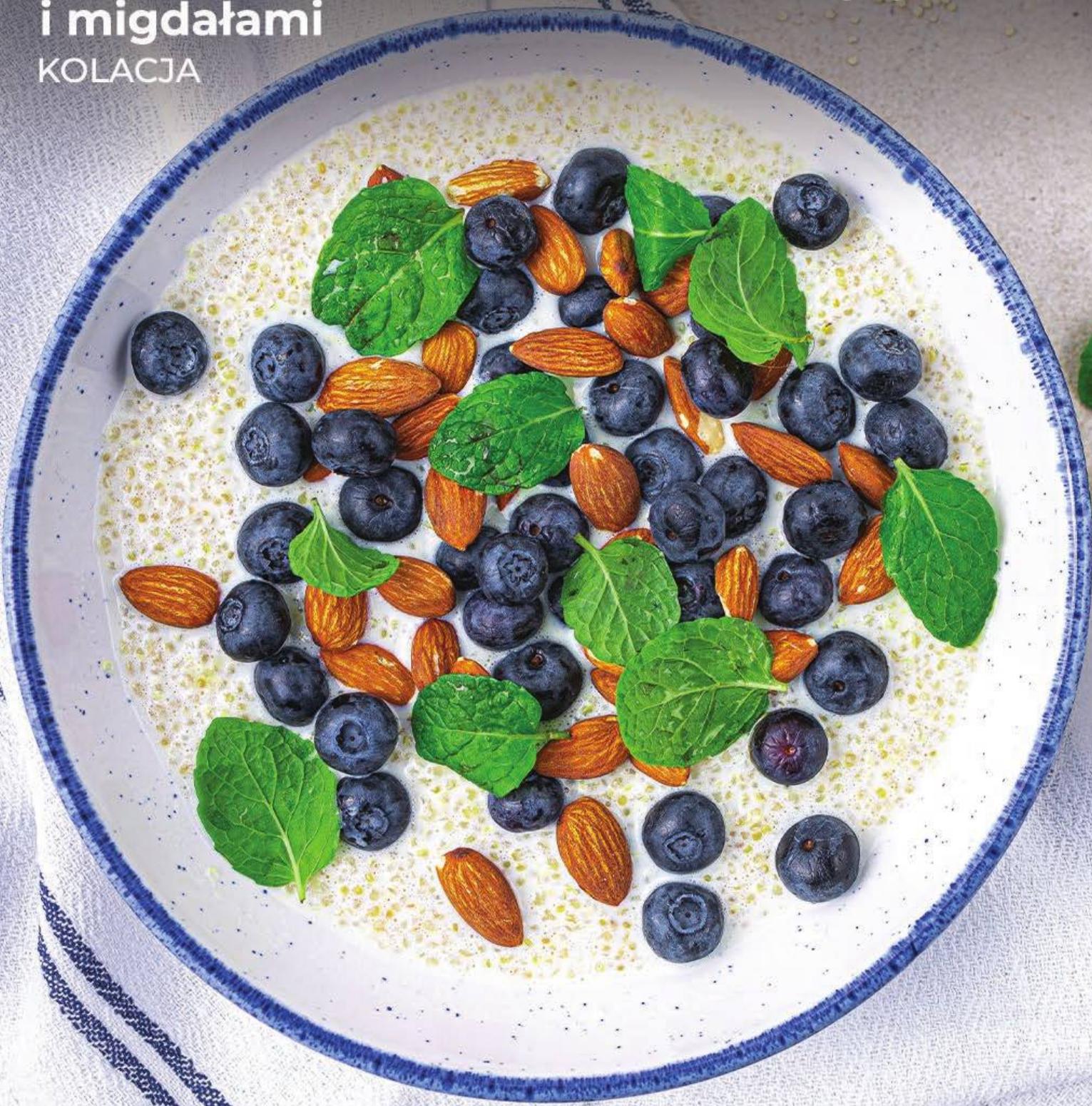
Komosa ryżowa z borówkami, miętą i migdałami

KOLACJA



Komosa ryżowa z borówkami, miętą i migdałami

KOLACJA



Składniki

- Komosa ryżowa 65g
- Borówki 2 garści
- Mięta świeża liście 1 łyżka
- Migdały 15g
- Napój migdałowy 150ml

398,3 kcal

B: 13,7g T: 13,4g W: 55,3g

Sposób przygotowania

Ugotuj komosę na napoju migdałowym i przełóż do miseczki. Dodaj borówki i migdały, a całość posyp świeżą miętą.

DZIEŃ 6

SOBOTA

ŚNIADANIE

SAŁATKA Z GRUSZKĄ, ORZECHAMI I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

DRUGIE ŚNIADANIE

MIĘTOWE SMOOTHIE Z CZERWONYCH OWOCÓW

OBIAD

KURCZAK Z BROKUŁEM I KAWAŁKAMI POMARAŃCZY

KOLACJA

GRZANKI Z POMIDOREM, RUKOLĄ I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

Sałatka z gruszka, orzechami i szynką parmeńską

ŚNIADANIE



Sałatka z gruszka, orzechami i szynką parmeńską

ŚNIADANIE



Składniki

- Rukola 2 garście
- Orzechy włoskie 30g
- Szynka parmeńska 40g
- Gruszka 1 szt.
- Oliwa z oliwek 15ml
- Cytryna ¼ szt.

Sposób przygotowania

Gruszkę pokrój w kostkę, a szynkę posiekaj. Oliwę z oliwek wymieszaj z sokiem z cytryny. Wrzuć do miski rukolę, gruszkę, szynkę i orzechy, a całość polej sosem.

500,6 kcal

B: 15,8g T: 37,3g W: 22,6g

Miętowe smoothie z czerwonych owoców

DRUGIE ŚNIADANIE



Miętowe smoothie z czerwonych owoców

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Napój migdałowy 200ml
- Wiśnie (mrożone) 100g
- Truskawki (mrożone) 100g
- Świeża mięta 2 łyżki
- Cynamon 1 szczypta
- Orzechy brazylijskie 6 szt.

Sposób przygotowania

Zmixuj składniki na smoothie, a orzechy podaj oddzielnie.

273,4 kcal

B: 6,2g

T: 19,1g

W: 23g

Kurczak z brokułem i kawałkami pomarańczy

OBIAD



Kurczak z brokułem i kawałkami pomarańczy

OBIAD



Składniki

- Ryż basmati 60g
- Brokuł 200g
- Pomarańcza 1 szt.
- Filet z piersi kurczaka 150g
- Oliwa z oliwek 10ml
- Sól / pieprz / oregano / bazylia

Sposób przygotowania

Ugotuj ryż. Mięso pokrój w kostkę, dopraw i usmaż na oliwie z oliwek. Brokuł podziel na różyczki i ugotuj. Pomarańczę obierz i podziel na kawałki. Wrzuć do miski ryż, kawałki kurczaka, brokuły i kawałki pomarańczy.

621,6 kcal

B: 44,8g T:13,7g W:70,9g

Grzanki z pomidorem, rukolą i szynką parmeńską

KOLACJA



Grzanki z pomidorem, rukolą i szynką parmeńską

KOLACJA



Składniki

- Chleb żytni na zakwasie 2 kromki
- Rukola 2 garście
- Pomidor 1 szt.
- Oliwki czarne 15g
- Szynka parmeńska 40g
- Oliwa z oliwek 15ml
- Sól / pieprz
- Czarnuszka ½ łyżeczki

Sposób przygotowania

Kromki podpiecz w piekarniku lub tosterze. Posmaruj oliwą z oliwek. Następnie wyłóż rukolę, plastry szynki parmeńskiej, pomidora i pokrojone oliwki, a całość dopraw i posyp czarnuszką.

398,3 kcal

B: 14,7g T: 22g W: 30,5g

DZIEŃ 7

NIEDZIELA

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z KAKAO, CYNAMONEM I MALINAMI

DRUGIE ŚNIADANIE

KOKOSOWY SZEJK MALINOWO-TRUSKAWKOWY

OBIAD

KOMOSA RYŻOWA Z TUŃCZYKIEM I AWOKADO

KOLACJA

LEKKA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, OGÓRKIEM I NERKOWCAMI

Owsianka z kakao, cynamonem i malinami

ŚNIADANIE



Owsianka z kakao, cynamonem i malinami

ŚNIADANIE



Składniki

- Płatki owsiane górskie 70g
- Napój migdałowy 150ml
- Kakao 1 łyżka
- Maliny 2 garście
- Cynamon ½ łyżeczki
- Płatki migdałowe 20g
- Erytrytol

Sposób przygotowania

Namocz płatki owsiane w napoju migdałowym razem z kakao i przełącz do miseczki. Najlepiej zrób to poprzedniego wieczoru i pozostaw na noc. Dodaj erytrytol, na wierzch wyłoż maliny i płatki migdałowe, a całość sprósz cynamonem.

507,5 kcal

B: 17g

T: 19,8g

W: 61,9g

Kokosowy szejk malinowo - truskawkowy

DRUGIE ŚNIADANIE



Kokosowy szejk malinowo - truskawkowy

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Mleko kokosowe Real Thai 90ml
- Woda 100ml
- Maliny (mrożone) 2 garście
- Truskawki (mrożone) 1 garść
- Siemię lniane (świeżo mielone)
1 łyżeczka (5g)
- Orzechy laskowe 10g

Sposób przygotowania

Zmiksuj wszystkie składniki razem, a orzechy podaj oddzielnie.

304,8 kcal

B: 4,4g T:25,7g W:6,8g

Komosa ryżowa z tuńczykiem i awokado

OBIAD



Komosa ryżowa z tuńczykiem i awokado

OBIAD



Składniki

- Komosa ryżowa 50g
- Tuńczyk w sosie własnym 150g
- Awokado $\frac{1}{2}$ szt.
- Pomidory koktajlowe 5 szt.
- Oliwa z oliwek 15ml
- Sól / pieprz
- Cytryna $\frac{1}{4}$ szt.

Sposób przygotowania

Ugotuj komosę. Tuńczyka odsącz i podziel na kawałki. Awokado pokrój w kostkę, a pomidorki przekrój na pół. Wrzuć do miski komosę, kawałki tuńczyka, awokado i pomidorki, a całość dopraw, polej oliwą i sokiem z cytryny.

600,5 kcal

B: 41,1g

T: 30,5g

W: 36,7g

Lekka sałatka z łososiem, ogórkiem i nerkowcami

KOLACJA



Lekka sałatka z łososiem, ogórkiem i nerkowcami

KOLACJA



Składniki

- Roszponka 2 garście
- Łosoś wędzony 50g
- Ogórek zielony gruntowy 1 szt.
- Pomidor 1 szt.
- Orzechy nerkowca 15g
- Oliwa z oliwek 10ml
- Sezam 5g
- Natka pietruszki 1 łyżka
- Chleb żytni razowy 1 kromka

Sposób przygotowania

Łososia posiekaj, ogórka pokrój w plasterki, a pomidora w kostkę. Wrzuć do miski roszonkę, łososia, ogórka, pomidora i orzechy, a całość polej oliwą i posyp sezamem. Podaj z chlebem żytnim.

397,3 kcal

B: 19,2g T: 24,7g W: 23,3g



Michał Kot
Dietetyka hormonalna kobiet



michalkot.pl

✉ michaalkr@gmail.com

📷 michal.kot

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